JOURNEY 2.5

MANUAL DE ENSAMBLAJE/MANUAL DEL USUARIO

ÍNDICE

Instrucciones de seguridad importantes
- Ensamblaje 3
Etiquetas de advertencias de seguridad / Número de serie 4
Especificaciones 5
Antes del ensamblaje 5
Piezas 6
Tornillería 7
Herramientas 7
Ensamblaje 8
Traslado de la máquina 18
Nivelación de la máquina 19

Instrucciones de seguridad importantes 20

Características 21
Características de la consola 22
Operaciones 27
Ajustes 27
Modo de encendido / reposo 27
Programa de inicio rápido 28
Modo de pausa / resultados 34
Modo de configuración de la consola 36
Mantenimiento 37
Piezas para mantenimiento 38
Solución de problemas 40

Para validar el soporte de garantía, guarde el comprobante de compra original y anote la siguiente información:

Número de serie _____

Fecha de compra _____

Para registrar la garantía de su producto, comuníquese con su distribuidor local.

Para obtener información detallada sobre la garantía del producto o en caso de tener preguntas o problemas con su producto, comuníquese con su distribuidor local de Schwinn. Para encontrar a su distribuidor local, visite: **www.nautilusinternational.com**

Nautilus, Inc., www.NautilusInc.com - servicio al cliente: technics@nautilus.com | Nautilus, Inc., 18225 NE Riverside Parkway, Portland, OR 97230 USA | Impreso en China |

© 2016 Nautilus, Inc. | ® indica marcas comerciales registradas en Estados Unidos. Estas marcas pueden estar registradas en otras países o países o estar protegidas por el derecho civil. MyFitnessPal® son marcas comerciales registradas de sus respectivos propietarios.

MANUAL ORIGINAL - SOLO VERSIÓN EN INGLÉS

Este ícono significa una situación posiblemente riesgosa que, de no evitarse, podría provocar la muerte o lesiones graves.

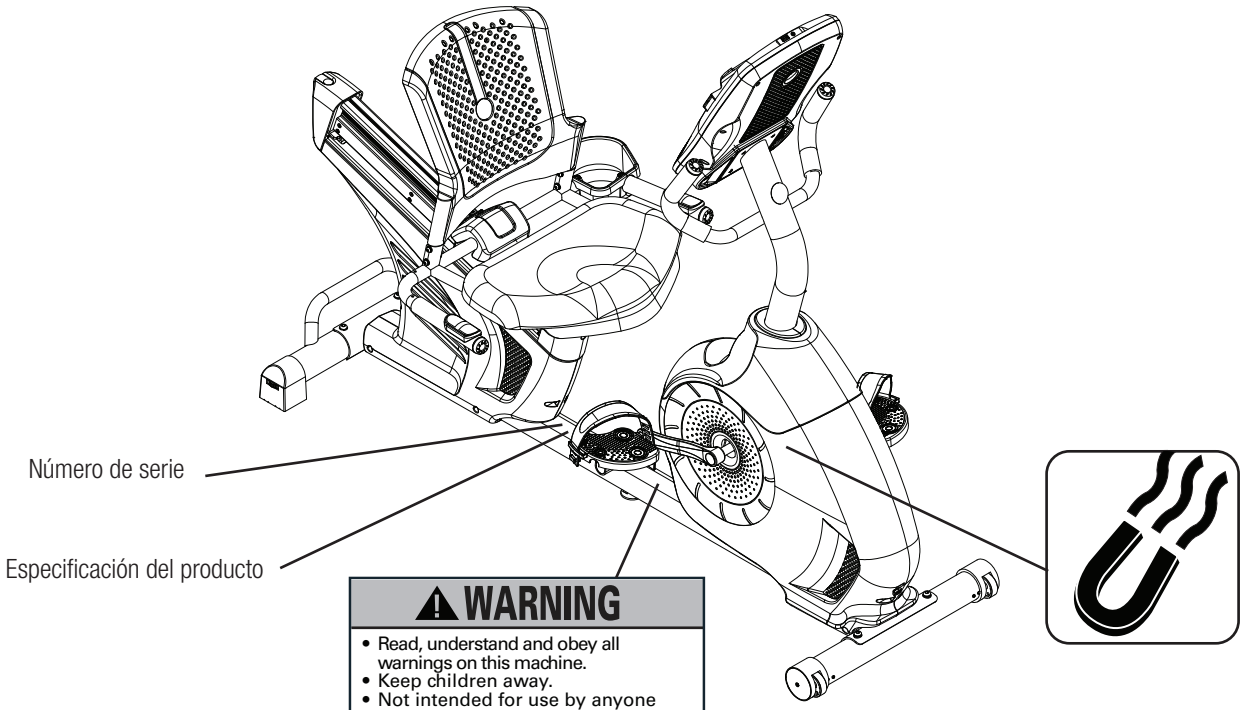
Acate las siguientes advertencias:

Lea y comprenda todas las advertencias que se encuentran en esta máquina.

Lea atentamente y comprenda las instrucciones de ensamblaje.

- Siempre mantenga a terceras personas y niños alejados del producto que está ensamblando.
- No conecte la fuente de alimentación a la máquina hasta que se le indique hacerlo.
- No ensamble esta máquina al aire libre ni en un lugar mojado o húmedo.
- Asegúrese de realizar el ensamblaje en un área de trabajo adecuada, alejada de transeúntes y terceras personas.
- Algunos componentes de la máquina pueden ser pesados o difíciles de manipular. Solicite la ayuda de otra persona para realizar los pasos de ensamblaje de dichas piezas. No realice usted solo los pasos que implican levantar objetos pesados o realizar movimientos difíciles.
- Coloque esta máquina sobre una superficie horizontal sólida y nivelada.
- No intente cambiar el diseño ni la funcionalidad de esta máquina. Si lo hace, podría poner en riesgo la seguridad de la máquina e invalidará la garantía.
- Si necesita reemplazar piezas, use solo tornillería y piezas de repuesto originales de Nautilus. No usar repuestos originales puede provocar riesgos para los usuarios, impedir que la máquina funcione correctamente e invalidar la garantía.
- No use la máquina hasta que esté completamente ensamblada y haya sido inspeccionada para comprobar su correcto funcionamiento según el manual.
- Lea y comprenda la totalidad del manual que se suministra con esta máquina antes del primer uso. Conserve el manual para futuras consultas.
- Ejecute todos los pasos de ensamblaje en la secuencia indicada. El ensamblaje incorrecto puede producir lesiones o un funcionamiento incorrecto.
- Este producto contiene imanes. Los campos magnéticos pueden interferir con el uso normal de determinados dispositivos médicos a corta distancia. Los usuarios podrían acercarse a los imanes durante el ensamblaje, el mantenimiento y/o el uso del producto. En vista de la evidente importancia de estos dispositivos, como un marcapasos, es importante que usted consulte a su proveedor de atención médica respecto al uso de este equipo. Consulte la sección "Etiquetas de advertencias de seguridad y número de serie" para encontrar la ubicación de los imanes en este producto.
- GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES.

ETIQUETAS DE ADVERTENCIAS DE SEGURIDAD Y NÚMERO DE SERIE



⚠ WARNING

- Read, understand and obey all warnings on this machine.
- Keep children away.
- Not intended for use by anyone under 14 years of age.
- Prior to use, read and understand the Owner's Manual.
- Injury or death is possible if Caution is not used while using this machine.
- The maximum user weight for this machine is 300 lbs (136 kg).
- Replace any "Caution", "Warning" or "Danger" label that is illegible, damaged, or removed.
- The heart rate displayed may be inaccurate and should be used for reference only.

⚠ ADVERTENCIA

- Lea, comprenda y cumpla con todas las advertencias que se encuentran en esta máquina.
- Mantenga a los niños alejados.
- No está diseñada para que la usen personas menores de 14 años de edad.
- Lea y comprenda el Manual de usuario antes de utilizar el producto.
- Es posible sufrir lesiones o incluso la muerte si no se guarda la debida precaución al utilizar la máquina.
- El peso máximo para el usuario de esta máquina es de 136 kg (300 libras).
- Reemplace ésta u otras etiquetas de "Precaución", "Advertencia" o "Peligro" en caso que presenten daños, sean ilegibles o se desprendan.
- Es posible que la frecuencia cardíaca mostrada en la consola sea inexacta y deberá utilizarse solamente como referencia.

Cumplimiento con la FCC

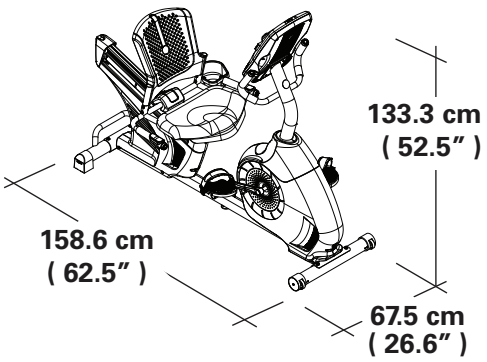
⚠ Los cambios o las modificaciones a esta unidad que no estén expresamente aprobados por la parte responsable del cumplimiento podrían anular la autoridad del usuario para operar el equipo.

La máquina y el suministro de energía cumplen lo dispuesto en la parte 15 de las Reglas de la FCC. La operación está supeditada a las siguientes dos condiciones: (1) Este dispositivo no debe provocar interferencias dañinas, y (2) este dispositivo debe aceptar cualquier interferencia recibida, incluida la interferencia que quizá provoque una operación indeseable.

Nota: Esta máquina y el suministro de energía han demostrado en pruebas que cumplen los límites para un dispositivo digital de Clase B, de acuerdo con la Parte 15 de las Reglas de la FCC. Dichos límites están destinados a ofrecer protección razonable contra las interferencias perjudiciales en una instalación residencial. Este equipo genera, usa y puede irradiar energía de radiofrecuencia y, si no se instala y usa de acuerdo con las instrucciones, puede causar interferencias dañinas a las comunicaciones radiales.

Sin embargo, no existen garantías de que no vayan a ocurrir interferencias en una instalación determinada. Si este equipo causa interferencias dañinas en la recepción de radio o televisión (lo cual se puede determinar apagando y encendiendo el equipo), recomendamos al usuario que intente corregir la interferencia tomando una o más de las siguientes medidas:

- Reorientar o reubicar la antena receptora.
- Aumentar la separación entre el equipo y el receptor.
- Conectar el equipo a un tomacorriente que esté en un circuito distinto a aquel donde está conectado el receptor.
- Para obtener ayuda, consulte al distribuidor o a un técnico en radio / TV experimentado.



Peso máximo del usuario: 136 kg (300 lb)

Peso de la máquina: 39.3 kg (86.6 lb)

Área de superficie total (base) del equipo:
10705.5 cm^2 (1662.5 $pulgadas^2$)

Requisitos de energía:
Voltaje de funcionamiento: 9 VCC
Corriente de funcionamiento: 1500 mA

Aprobaciones normativas:
Adaptador de energía de CA: Con clasificación UL, con certificación CEC (o equivalente), con capacidad de entrada de 100-240V, 60 Hz y de salida de 9 VCC, 1500 mA. Clase 2.

Cumple lo siguiente:

NOM

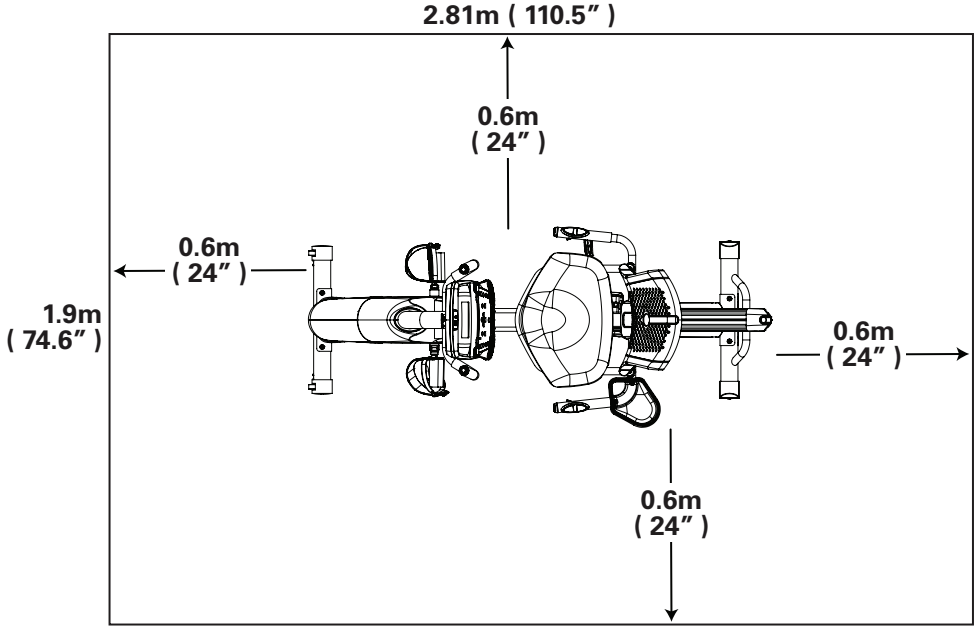
NO elimine este producto como un residuo. Este producto debe ser reciclado. Para desechar este producto correctamente, siga los métodos recomendados en un centro aprobado de residuos.

Antes del ensamblaje

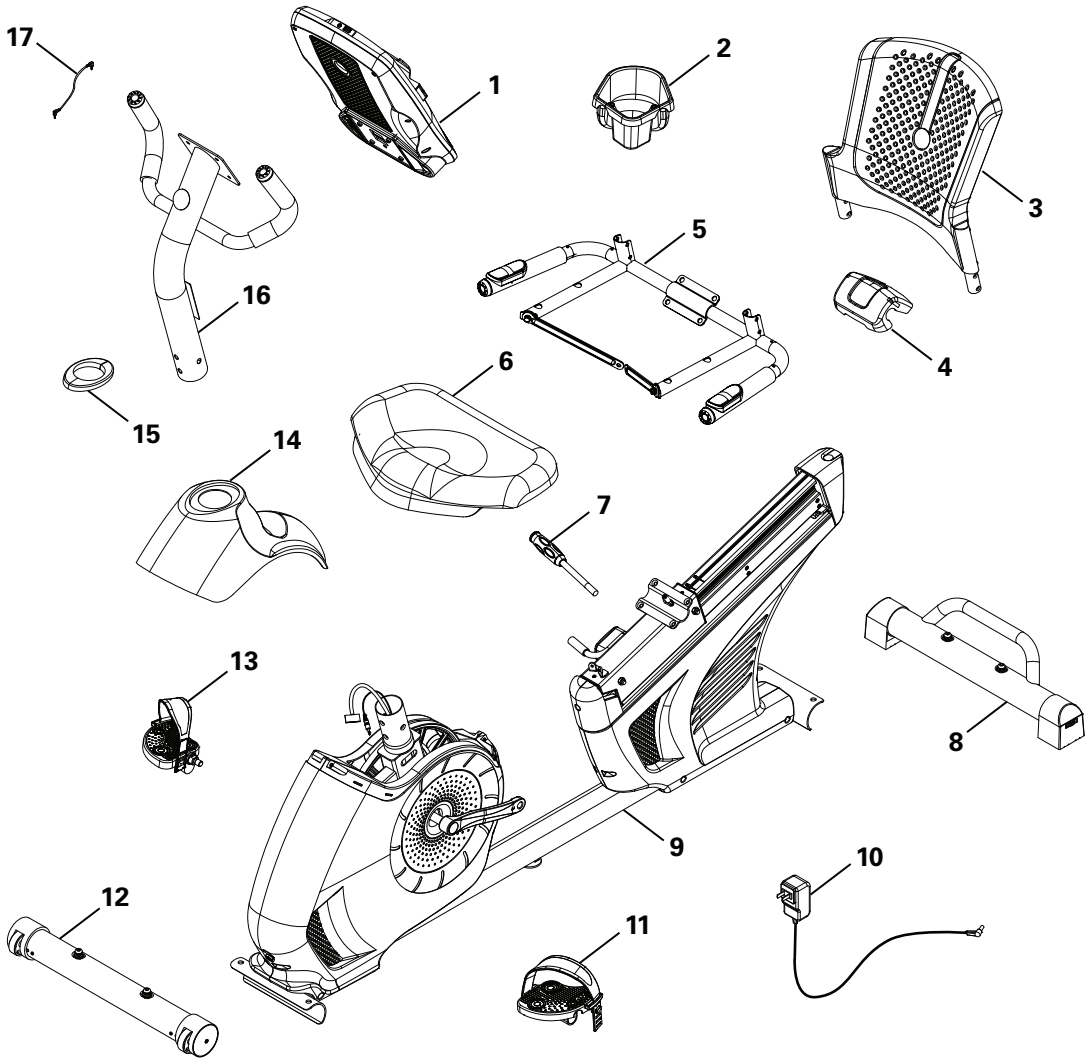
Seleccione el área donde va a instalar y hacer funcionar la máquina. Para un funcionamiento seguro, debe ubicarla sobre una superficie resistente y nivelada. Disponga un área de entrenamiento de un mínimo de 189,5 cm x 280,5 cm (74,6 x 110,5 pulgadas).

Consejos básicos de ensamblaje
Al ensamblar la máquina, respete estos puntos básicos:

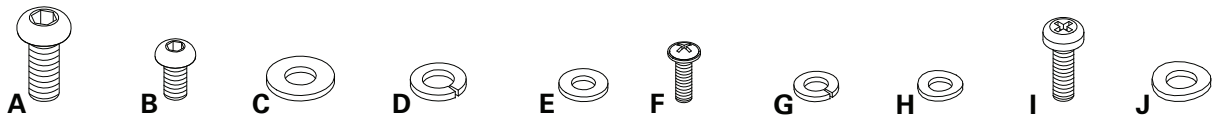
- Lea y entienda las "Instrucciones de seguridad importantes" antes del ensamblaje.
- Reúna todas las piezas necesarias para cada paso del ensamblaje.
- Con las llaves recomendadas, gire los pernos y las tuercas hacia la derecha (en dirección de las manecillas del reloj) para apretar y hacia la izquierda (contra la dirección de las manecillas del reloj) para soltar, salvo que se instruya otra cosa.
- Al unir dos piezas, levántelas suavemente y mire a través de los orificios para los pernos con el fin de ayudar a insertar los pernos a través de los orificios.
- El ensamblaje requiere 2 personas.



PIEZAS:



Elemento	Cant.	Descripción	Elemento	Cant.	Descripción
1	1	Consola	10	1	Adaptador de CA
2	1	Soporte para botella de agua	11	1	Pedal izquierdo
3	1	Respaldo del sillín	12	1	Estabilizador delantero
4	1	Cubierta del sillín	13	1	Pedal derecho
5	1	Ensamblaje del armazón del sillín	14	1	Cubierta superior
6	1	Parte inferior del sillín	15	1	Tapón de cubierta
7	1	Mango para ajuste del sillín	16	1	Mástil de la consola
8	1	Estabilizador trasero	17	1	Cable de MP3
9	1	Armazón			



Elemento	Cant.	Descripción	Elemento	Cant.	Descripción
A	8	Tornillo hexagonal de cabeza semiesférica, M8 x 20	F	2	Tornillo de cabeza Phillips, M5 x 12
B	10	Tornillo hexagonal de cabeza semiesférica, M6 x 12	G	14	Arandela de bloqueo, M6
C	4	Arandela plana, M8	H	4	Arandela curva, M6
D	8	Arandela de bloqueo, M8	I	4	Tornillo de cabeza Phillips, M6 x 25
E	10	Arandela plana, M6	J	4	Arandela curva, M8

Herramientas

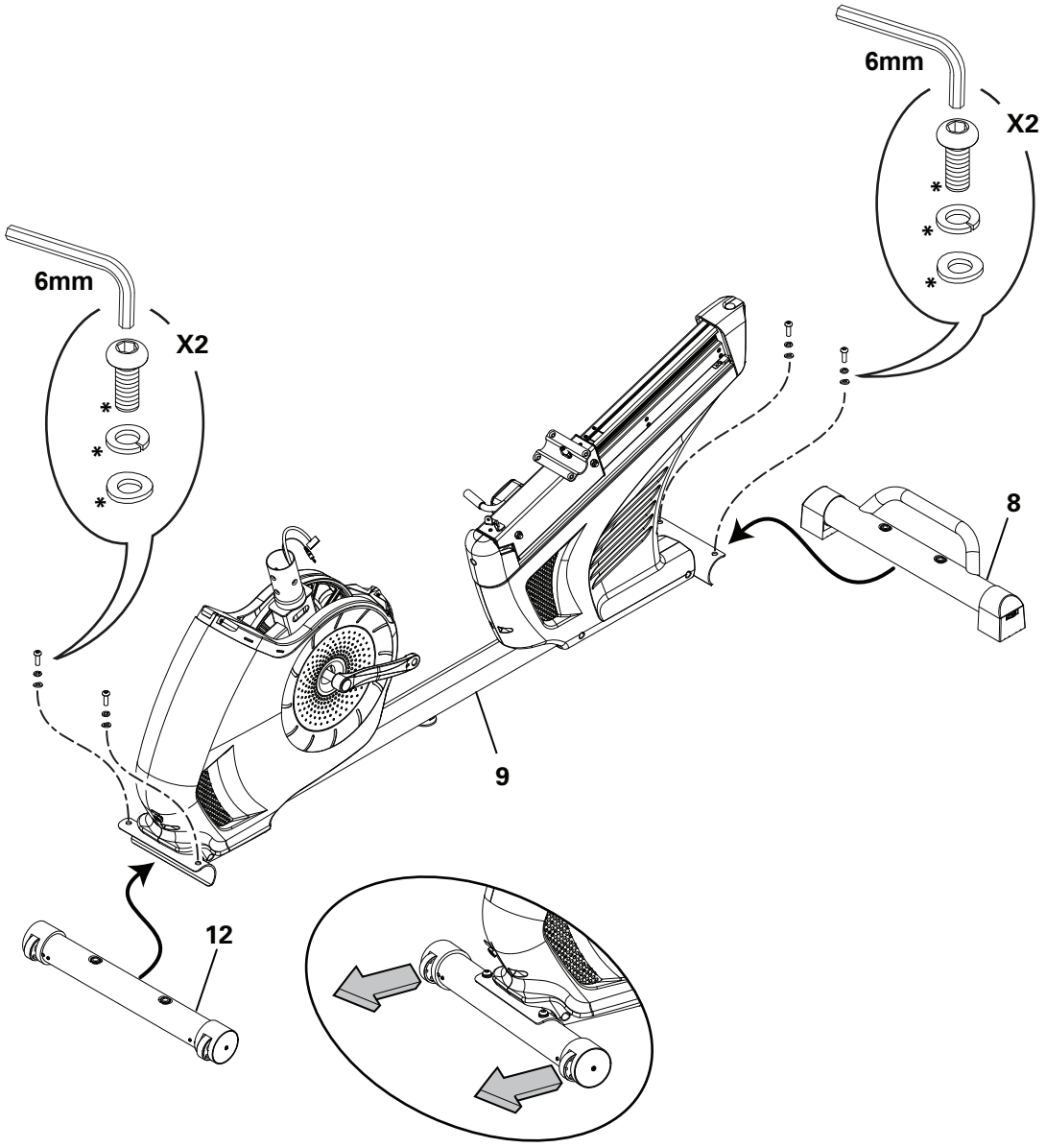
Incluidas

N.° 2
13 mm
15 mm

4 mm
6 mm

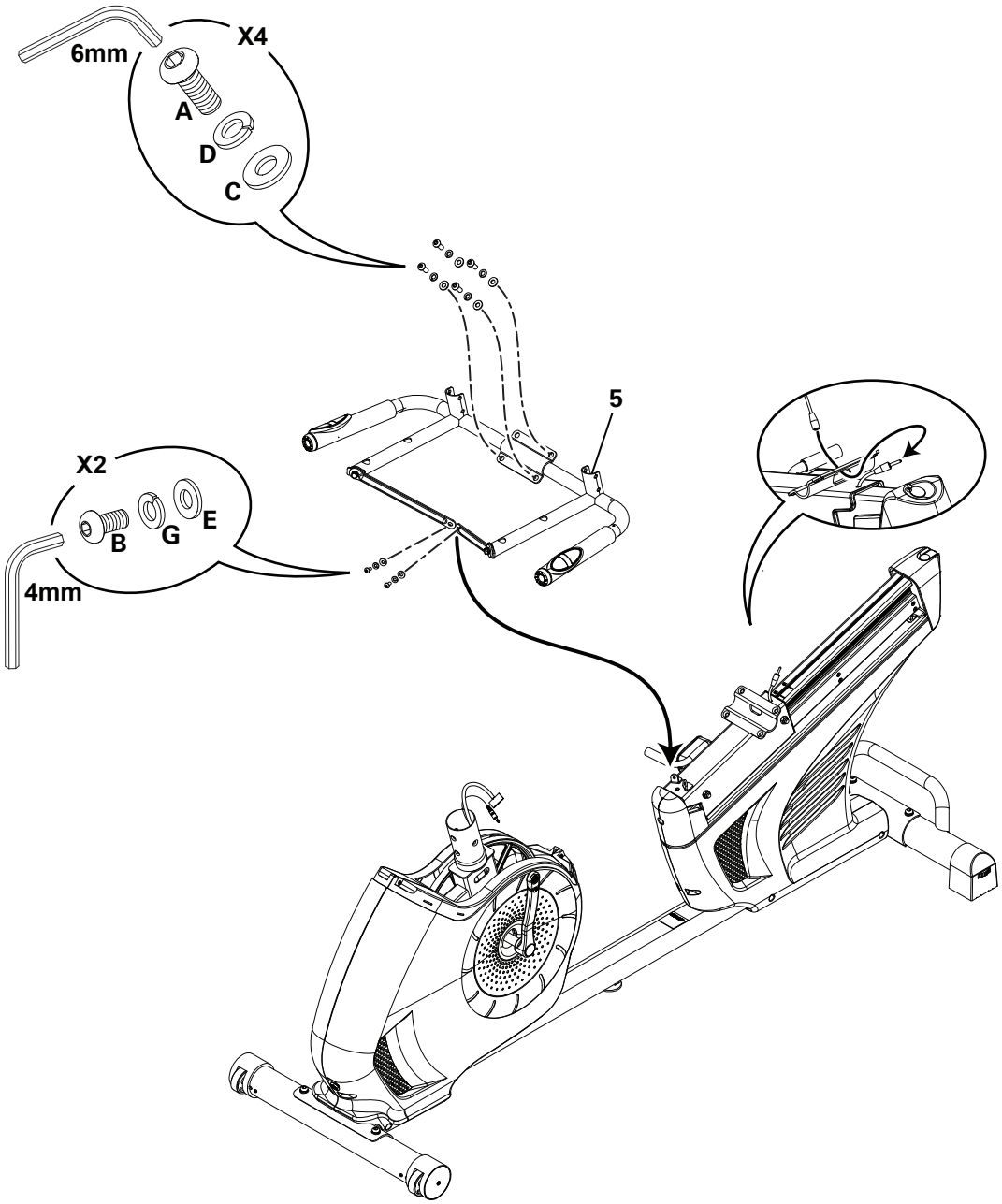
1. Acople el estabilizador delantero al armazón

Nota: La tornillería viene preinstalada y no está en la lista de tornillería. *****

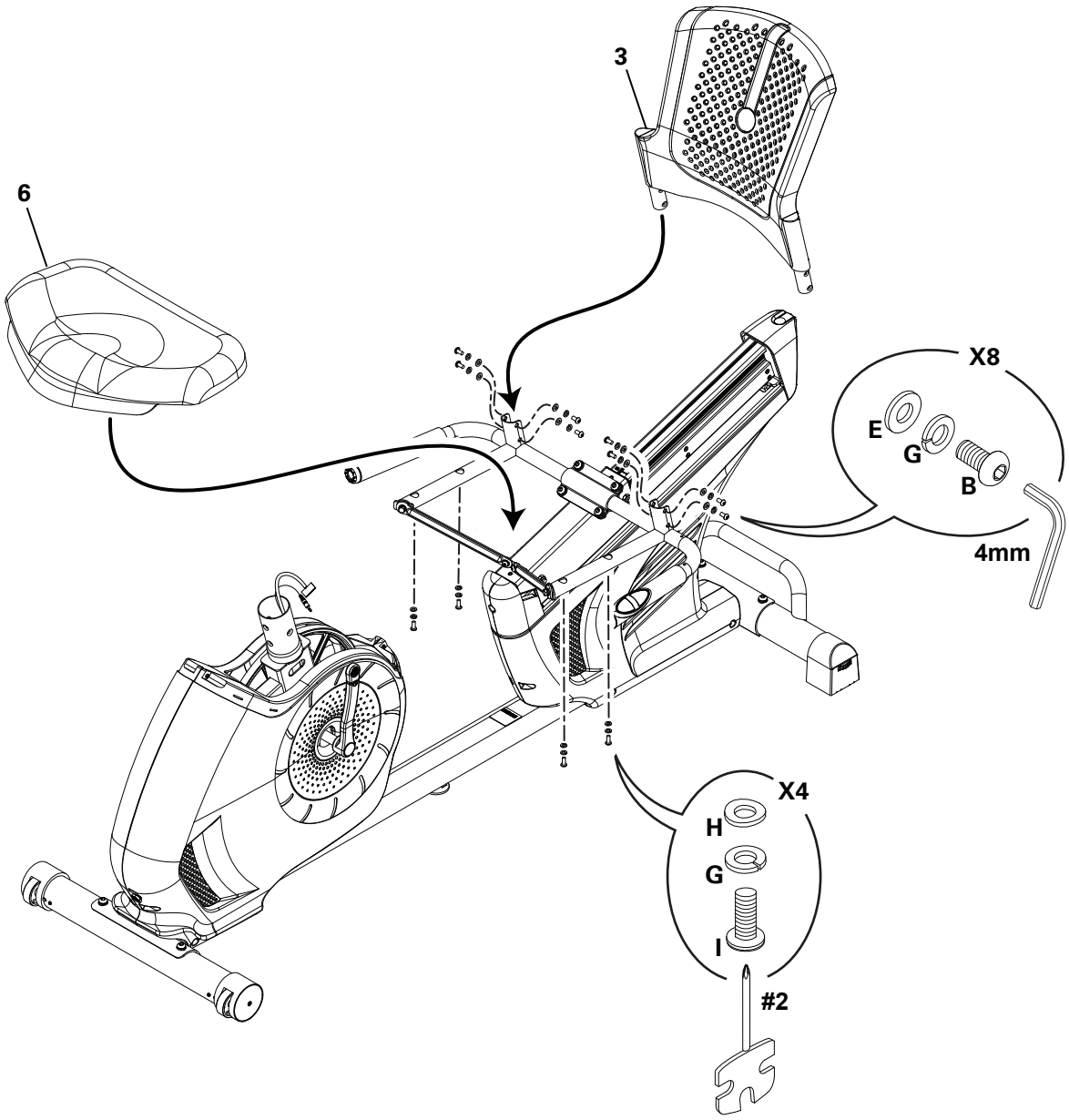


2. Acople el ensamblaje del armazón del sillín al riel del sillín

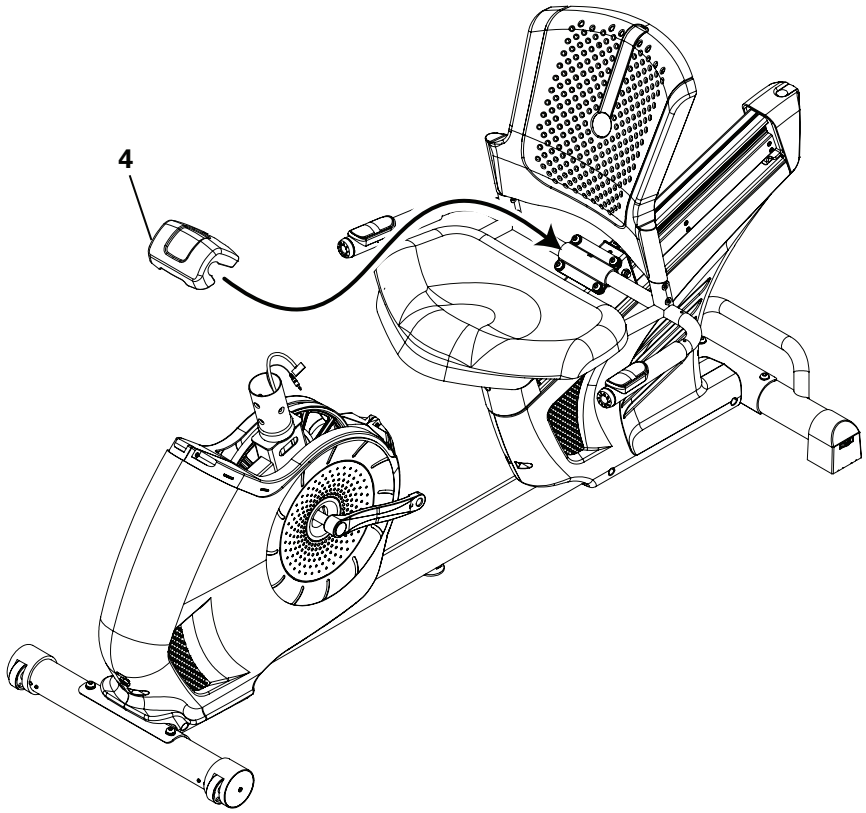
AVISO: No tuerza el cable de frecuencia cardíaca. Una vez que toda la tornillería se haya insertado, asegúrese de apretarla completamente.



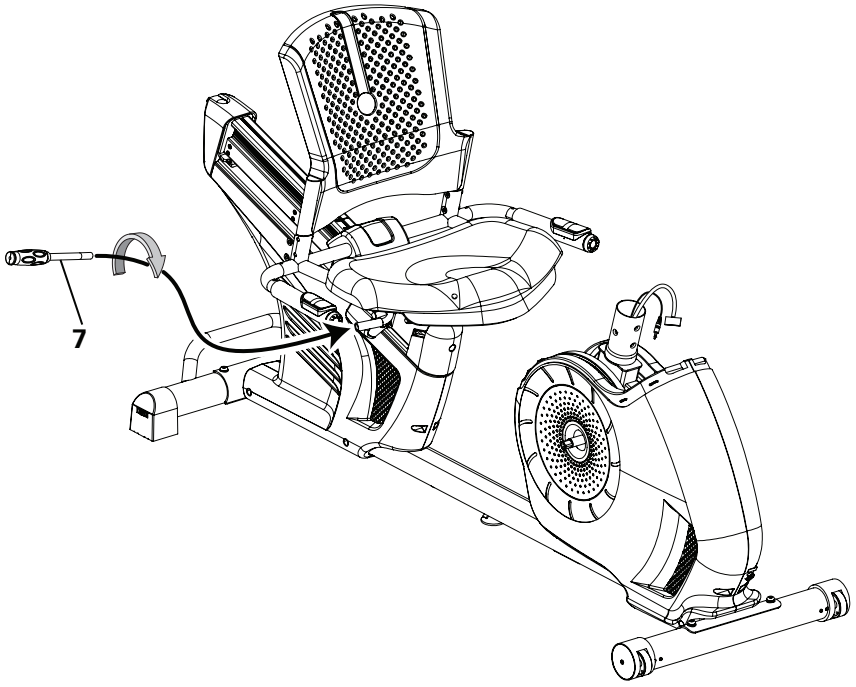
3. Acople las almohadillas del sillín al ensamblaje del armazón del sillín



4. Acople la cubierta al ensamblaje del armazón

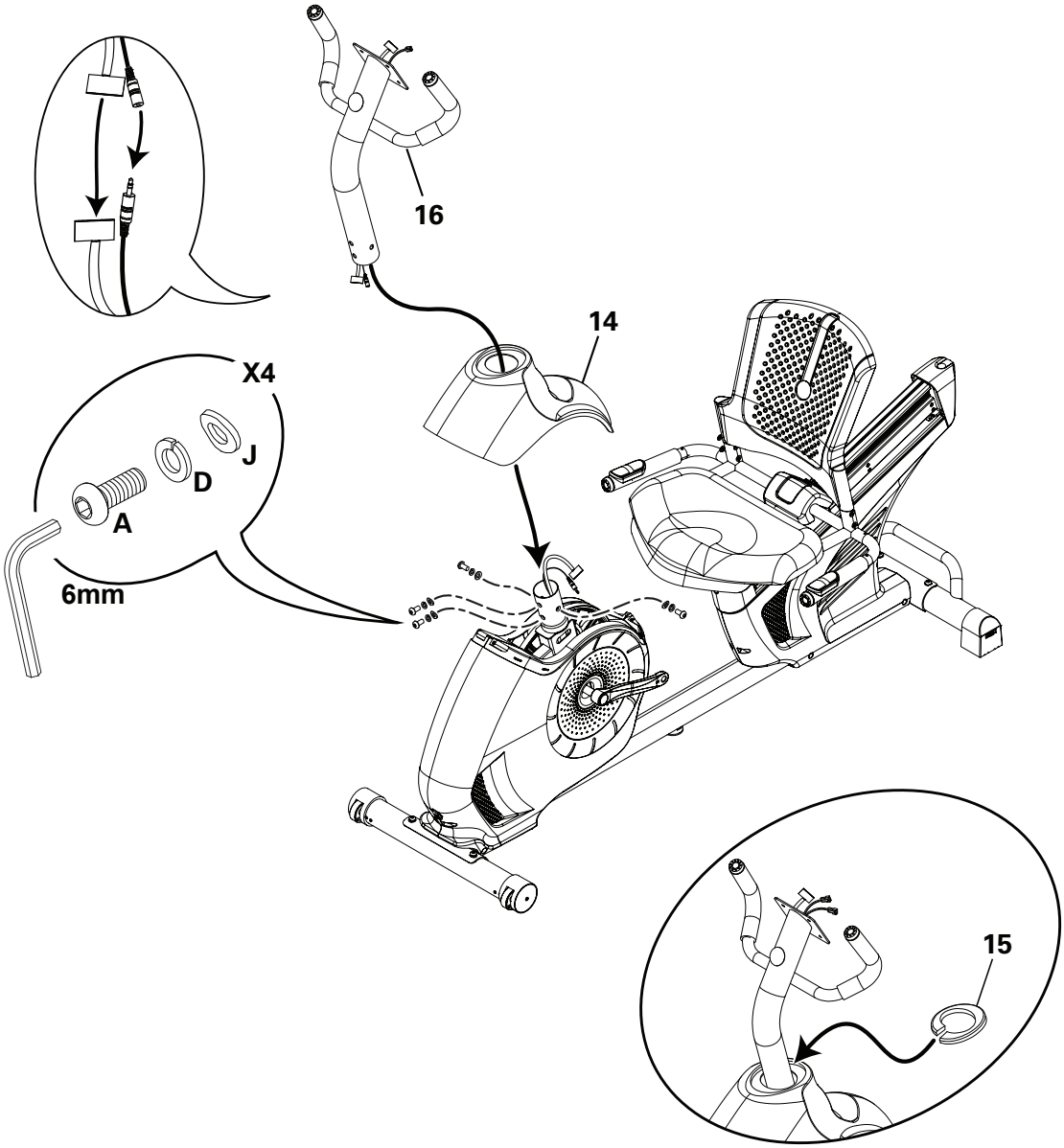


5. Acople el mango para ajuste del sillín al ensamblaje del armazón



6. Acople el mástil de la consola al ensamblaje del armazón

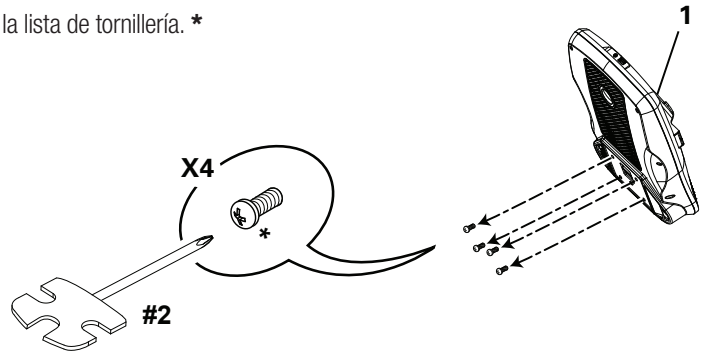
AVISO: Alinee los clips de los conectores de los cables y asegúrese de que los conectores queden asegurados. No tuerza el cable de la consola.



7. Quite la tornillería de la consola

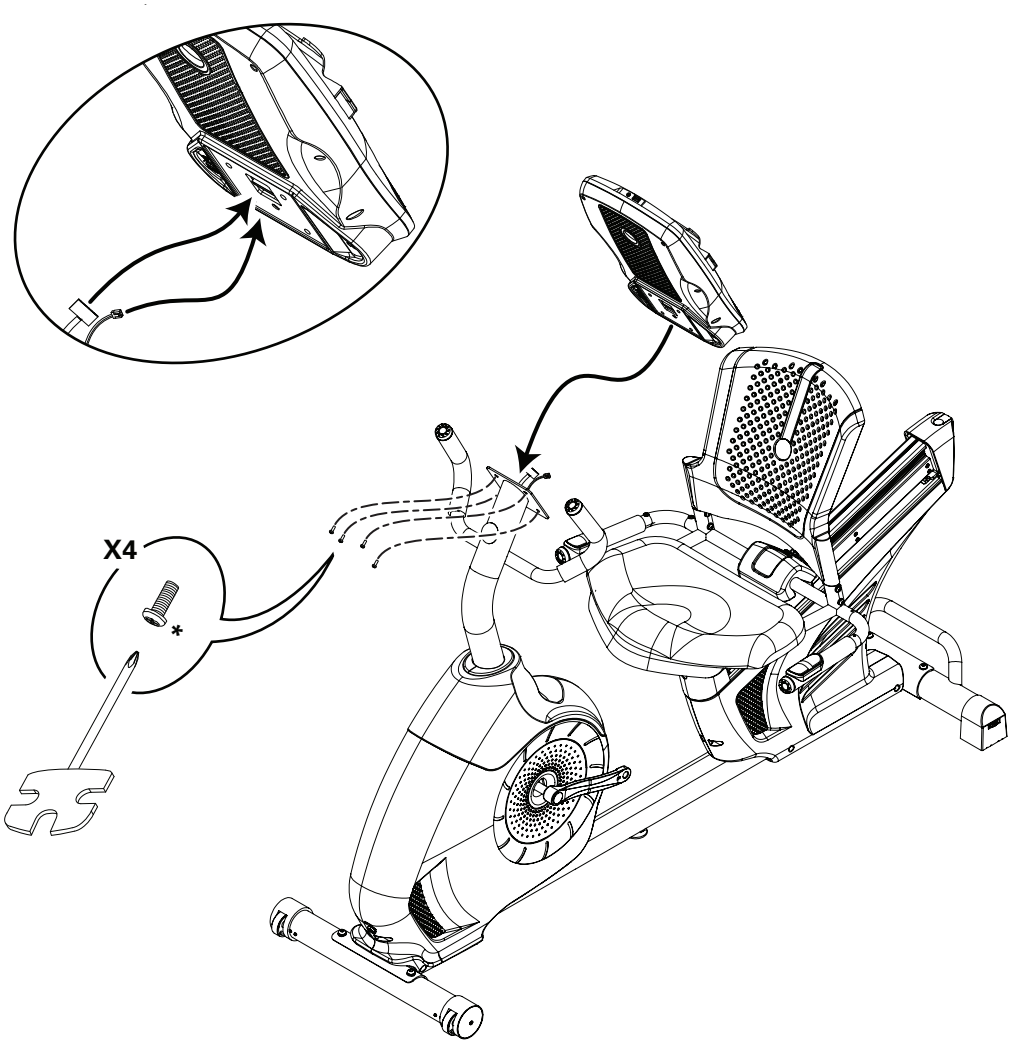
AVISO: No tuerza el cable.

Nota: La tornillería viene preinstalada y no está en la lista de tornillería. *****



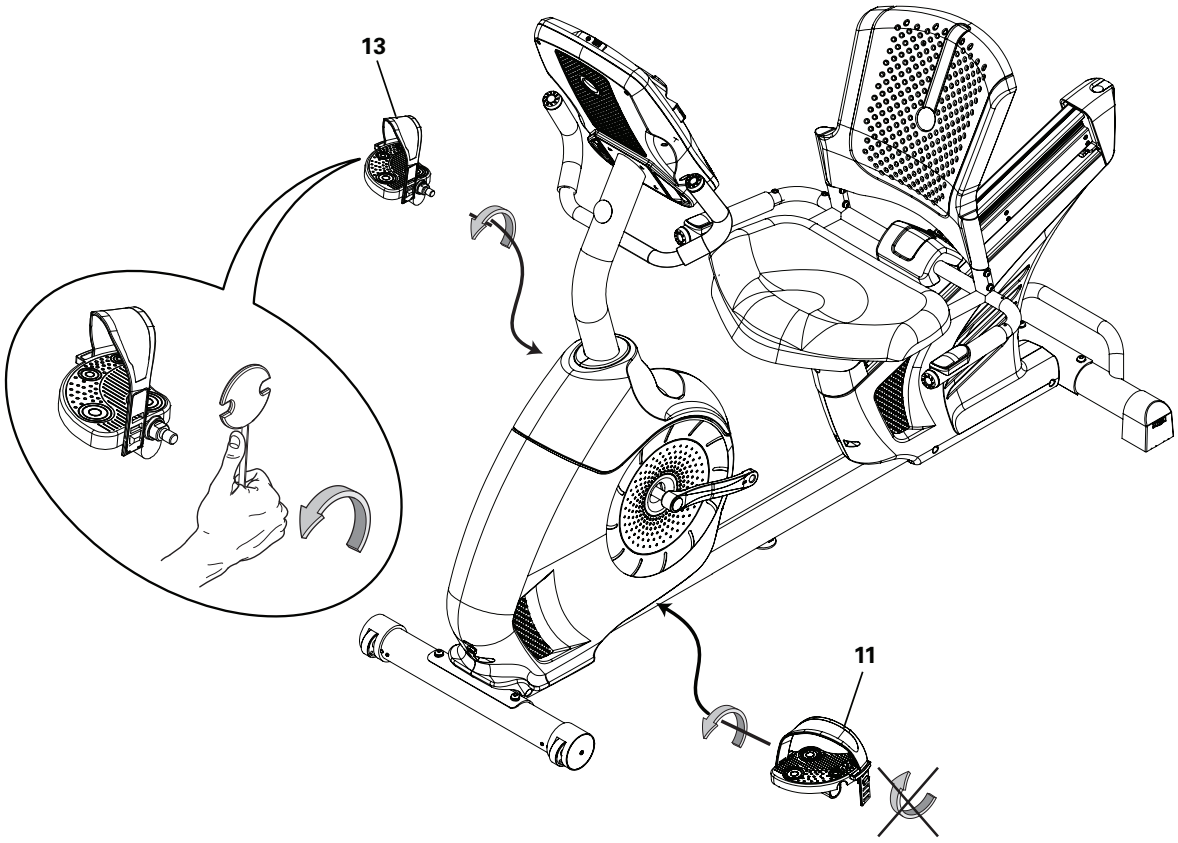
8. Conecte los cables y acople la consola al ensamblaje del armazón

AVISO: Alinee los clips de los conectores de los cables y asegúrese de que los conectores queden asegurados. No tuerza los cables.

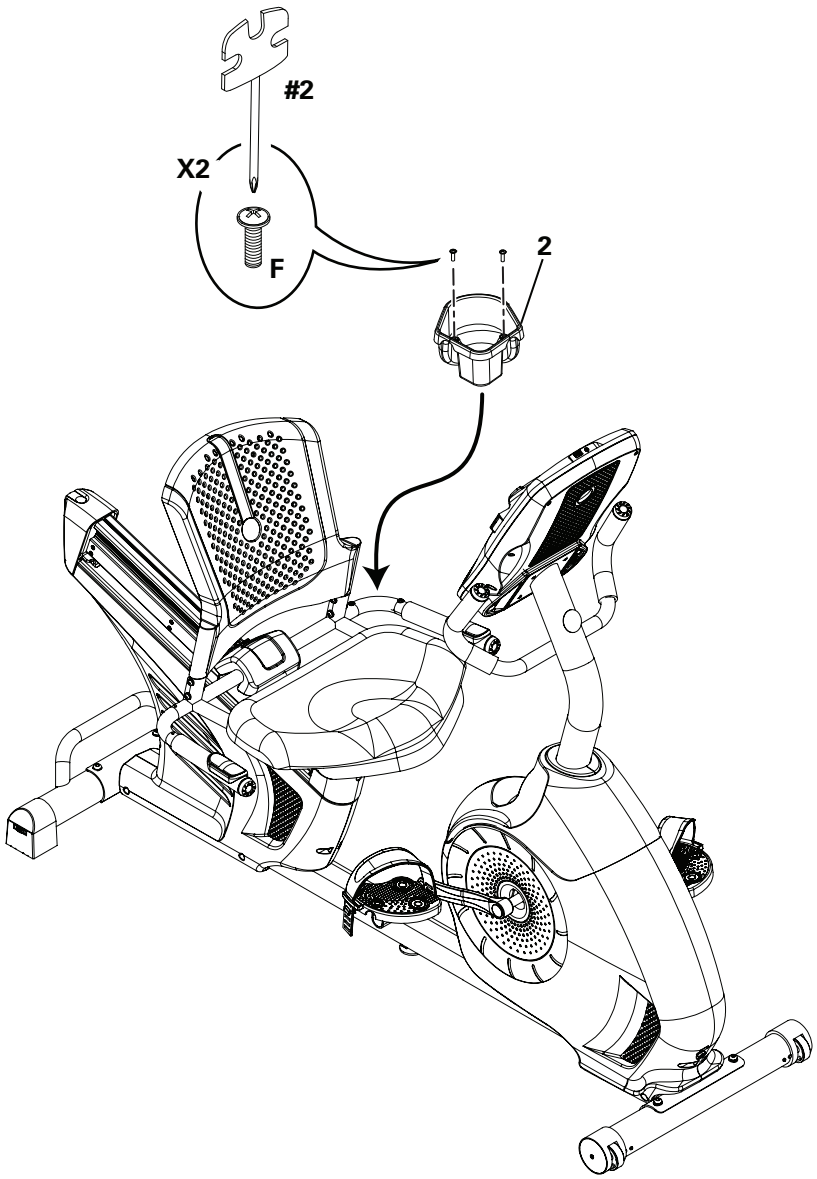


9. Acople los pedales al ensamblaje del armazón

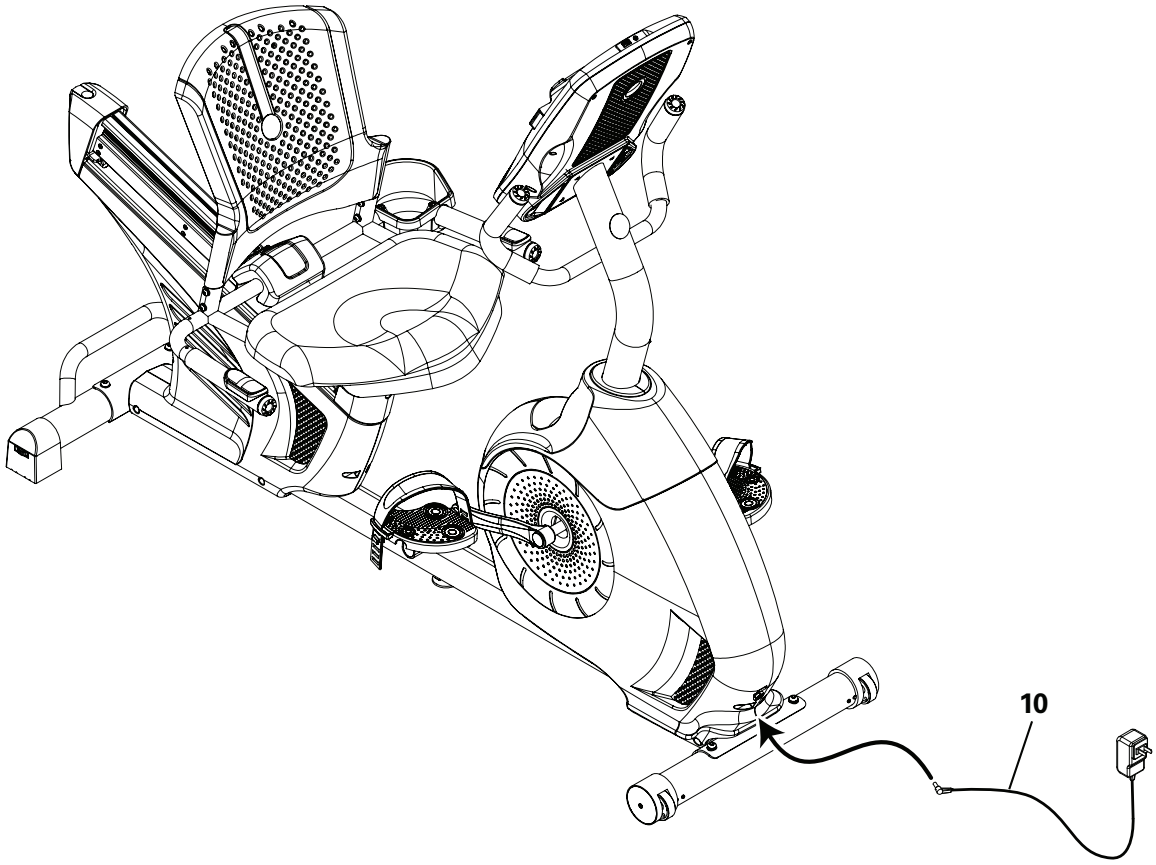
AVISO: **El pedal izquierdo tiene una rosca inversa.** Asegúrese de acoplar los pedales en el lado correcto de la bicicleta. La orientación se aprecia estando sentado en la bicicleta. El pedal izquierdo tiene una "L"; y el derecho, una "R".



10. Conecte el soporte para la botella de agua al ensamblaje del armazón



11. Conecte el adaptador de CA al ensamblaje del armazón



12. Inspección final

Inspeccione la máquina para asegurarse de que toda la tornillería esté ajustada y de que los componentes estén correctamente ensamblados.

Asegúrese de anotar el número de serie en el espacio correspondiente al principio de este manual.

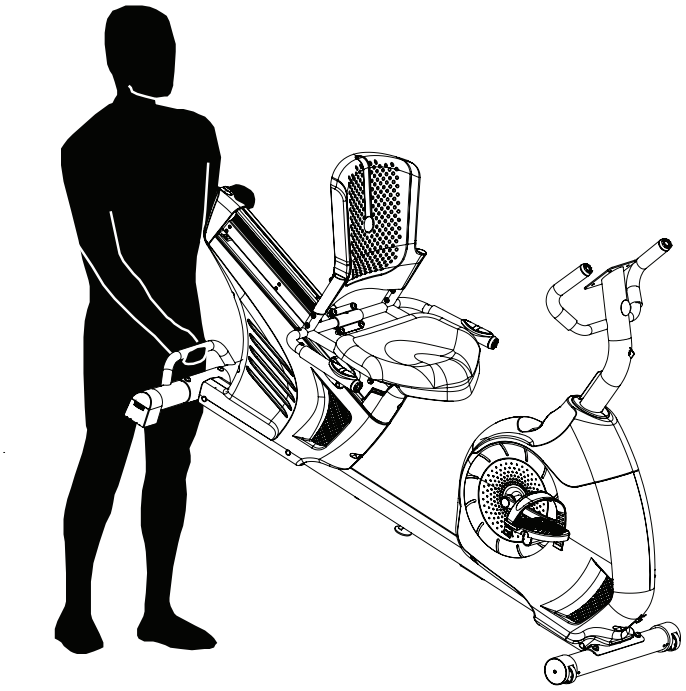
⚠ No use la máquina hasta que esté completamente ensamblada y haya sido inspeccionada para comprobar su correcto funcionamiento según el manual del usuario.

Traslado de la máquina

La máquina puede ser trasladada por una o más personas en función de sus capacidades y destrezas físicas. Asegúrese de que usted y las demás personas sean físicamente capaces y aptas para mover la máquina de manera segura.

1. Quite el cable de alimentación.
2. Use el asa de transporte para levantar cuidadosamente la máquina hasta que se apoye sobre los rodillos para transporte.
3. Empuje la máquina hasta el lugar deseado.
4. Baje cuidadosamente la máquina hasta que quede en el lugar deseado.

AVISO: Tenga cuidado al mover la bicicleta. Todos los movimientos bruscos pueden afectar el funcionamiento de la computadora.



Nivelación de la máquina

Los niveladores se encuentran a cada lado del estabilizador trasero y en el riel del armazón. En el estabilizador trasero, gire la perilla para ajustar la pata del estabilizador.

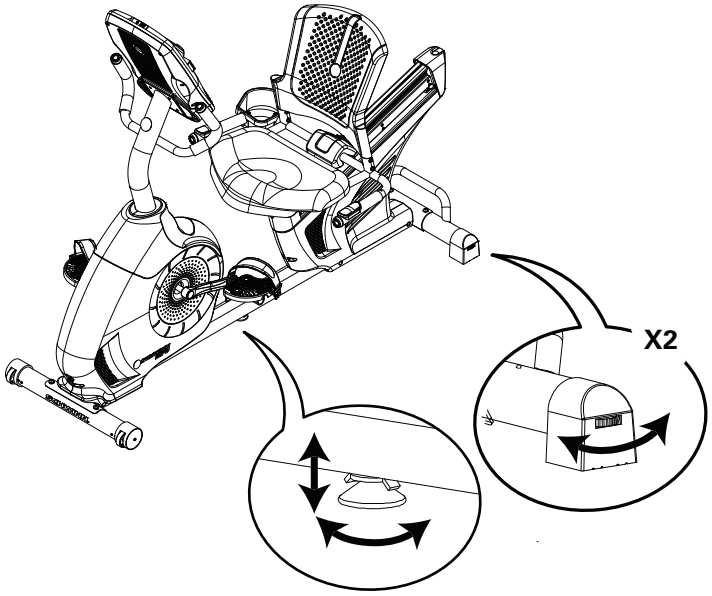
Para ajustar el nivelador del riel del armazón:

1. Afloje la contratuerca superior.
2. Gire el nivelador para ajustar la altura.

⚠ No ajuste los niveladores a una altura excesiva que ocasione que se separen o desenrosquen de la máquina. Usted puede sufrir lesiones o la máquina puede resultar dañada.

3. Apriete la contratuerca superior para bloquear el nivelador.

Asegúrese de que la bicicleta esté nivelada y estable antes de ejercitarse en ella.



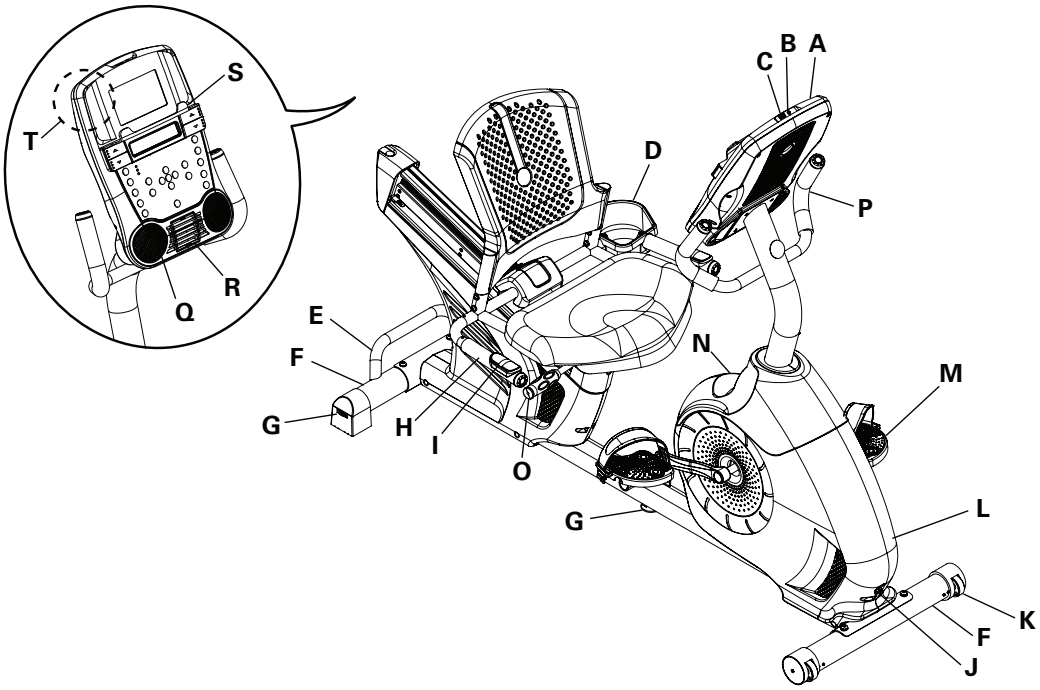
Este ícono significa una situación posiblemente riesgosa que, de no evitarse, podría provocar la muerte o lesiones graves.

Antes de usar este equipo, acate las siguientes advertencias:

Lea y comprenda el todo el manual. Conserve el manual para futuras consultas.

Lea y comprenda todas las advertencias que se encuentran en esta máquina. Si ocurre que una de las etiquetas de advertencia se suelta, está ilegible o se desprende, comuníquese con su distribuidor local para obtener etiquetas de reemplazo.

- No se debe permitir que los niños se suban ni se acerquen a la máquina. Las piezas móviles u otras características de la máquina pueden ser peligrosas para los niños.
- No está diseñada para que la usen personas menores de 14 años de edad.
- Consulte a su médico antes de comenzar un programa de ejercicios. Deje de ejercitarse si siente dolor o tensión en el pecho, si tiene dificultad para respirar o si siente que va a desmayarse. Póngase en contacto con su médico antes de volver a usar la máquina. Use los valores calculados o medidos por la computadora de la máquina solo como referencia.
- Antes de cada uso, revise si hay piezas sueltas o señales de desgaste en la máquina. No la use si la encuentra en estas condiciones. Vigile de cerca el sillín, los pedales y las bielas. Póngase en contacto con su distribuidor local para obtener información sobre reparación.
- Límite máximo de peso del usuario: 136 kg (300 lb). No la use si excede este peso.
- Esta máquina es solo para uso doméstico.
- No use ropa suelta ni joyas. Esta máquina contiene piezas móviles. No ponga los dedos ni otros objetos en las piezas móviles del equipo para ejercicios.
- Instale y haga funcionar esta máquina sobre una superficie sólida, nivelada y horizontal.
- Estabilice los pedales antes de subirse a ellos. Tenga cuidado al subirse y al bajarse de la máquina.
- Desconecte toda la alimentación antes de reparar o hacerle mantenimiento a la máquina.
- No haga funcionar esta máquina al aire libre ni en lugares húmedos o mojados. Mantenga los pedales limpios y secos.
- Deje un espacio libre de al menos 0,6 m (24 pulgadas) a cada lado de la máquina. Esta es la distancia de seguridad recomendada para tener acceso a la máquina, transitar alrededor de ella y bajarse en caso de emergencia. Cuando la máquina esté en uso, mantenga a terceros fuera de esta área.
- No haga esfuerzos excesivos durante el ejercicio. Haga funcionar la máquina de la manera descrita en este manual.
- Ajuste correctamente y conecte de manera segura todos los dispositivos de ajuste de posición. Asegúrese de que los dispositivos de ajuste no golpeen al usuario.
- Para hacer ejercicio en esta máquina se necesitan buena coordinación y equilibrio. Asegúrese de prever que pueden ocurrir cambios en la velocidad y el nivel de resistencia durante los entrenamientos, y preste atención para evitar la pérdida de equilibrio y posibles lesiones.
- Este equipo no está diseñado para que lo utilicen personas (incluidos niños) con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas, o sin experiencia ni conocimientos, a menos que hayan recibido supervisión o instrucción para el uso del equipo a cargo de una persona responsable de su seguridad.

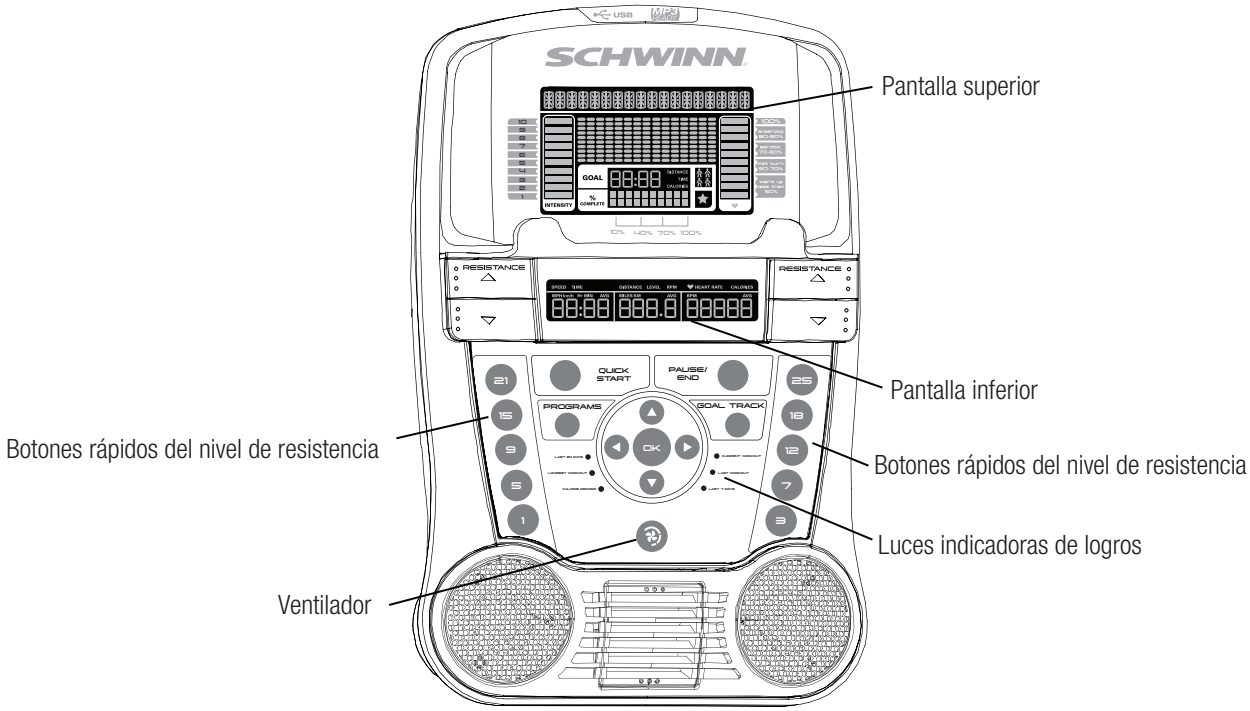


A	Consola	K	Rueda para transporte
B	Entrada para MP3	L	Volante totalmente cubierto
C	Puerto USB	M	Pedal
D	Soporte para botella de agua	N	Caja de almacenamiento
E	Asa de transporte	O	Mango para ajuste del sillín
F	Estabilizador	P	Manubrio, vertical
G	Nivelador	Q	Altavoces
H	Manubrio, lateral	R	Ventilador
I	Sensores de frecuencia cardíaca por contacto (CHR)	S	Bandeja para medios
J	Enchufe para adaptador de CA	T	Receptor de frecuencia cardíaca telemétrica

⚠PELIGRO Use los valores calculados o medidos por la computadora de la máquina solo como referencia. La frecuencia cardíaca mostrada es una aproximación y deberá utilizarse solamente como referencia. El ejercicio en exceso puede provocar lesiones graves o la muerte. Si se siente débil, deje de ejercitarse inmediatamente.

Características de la consola

La consola proporciona información importante sobre su entrenamiento y le permite controlar los niveles de resistencia mientras hace ejercicios. La consola está equipada con la pantalla Schwinn Dual Track™ con botones de control táctiles para navegar a través de los programas de ejercicios.



Funciones del teclado

Botón Resistance Increase (Aumento de la resistencia) (▲): Aumenta el nivel de resistencia del entrenamiento

Botón Resistance Decrease (Disminución de la resistencia) (▼): Disminuye el nivel de resistencia del entrenamiento

Botón QUICK START (Inicio rápido): Comienza un entrenamiento de inicio rápido.

Botón PROGRAMS (Programas): Elige una categoría y un programa de entrenamiento

Botón PAUSE / END (Pausa / Fin): Interrumpe un entrenamiento activo, finaliza un entrenamiento interrumpido o regresa a la pantalla anterior

Botón GOAL TRACK (Seguimiento de metas): Muestra los valores totales del entrenamiento y los logros correspondientes al perfil de usuario elegido

Botón Increase (Aumentar) (▲): Aumenta un valor (edad, tiempo, distancia o calorías) o se desplaza a través de las opciones

Botón Left (Izquierda) (◄): Muestra distintos valores de entrenamiento durante un entrenamiento y se desplaza a través de las opciones

Botón OK: Inicia un entrenamiento programado, confirma la información o reanuda un entrenamiento interrumpido.

Botón Right (Derecha) (►): Muestra distintos valores de entrenamiento durante un entrenamiento y se desplaza a través de las opciones

Botón Decrease (Disminuir) (▼): Disminuye un valor (edad, tiempo, distancia o calorías) o se desplaza a través de las opciones

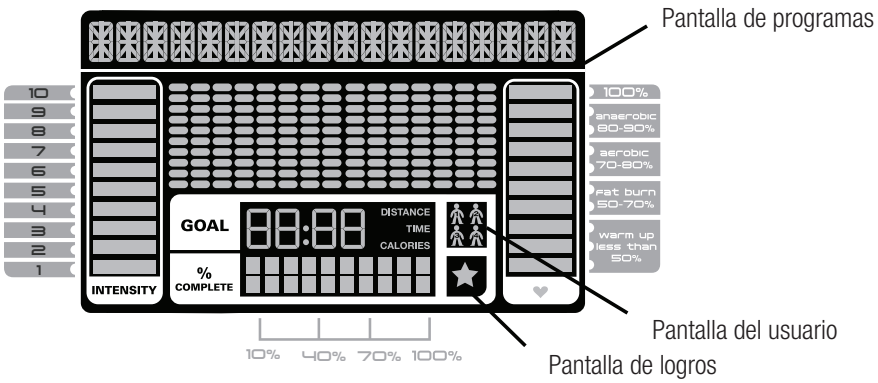
Botón FAN (Ventilador): Controla el ventilador de 3 velocidades

Botones rápidos del nivel de resistencia: Cambia los niveles de resistencia a los ajustes rápidamente durante un entrenamiento

Luces indicadoras de logros: La luz indicadora de logros se activará cuando se alcance un nivel de logro o se revise un resultado.

Pantalla Schwinn Dual Track™

Datos de la pantalla superior



La pantalla de programas muestra la información al usuario, y la pantalla cuadriculada muestra el perfil del progreso del programa. Cada columna del perfil muestra un intervalo (segmento de entrenamiento). Cuanto más alta sea la columna, mayor será el nivel de resistencia. La columna intermitente muestra su intervalo actual.

Pantalla de intensidad

La pantalla de intensidad muestra el nivel de trabajo en ese momento según el nivel de resistencia actual.

Pantalla de la zona de frecuencia cardíaca

La zona de frecuencia cardíaca muestra la zona correspondiente al valor de frecuencia cardíaca actual del usuario actual. Estas zonas de frecuencia cardíaca se pueden utilizar como guía de entrenamiento para una zona objetivo determinada (ejercicio anaeróbico, ejercicio aeróbico o quema de grasa).

Consulte a su médico antes de comenzar un programa de ejercicios. Deje de ejercitarse si siente dolor o tensión en el pecho, si tiene dificultad para respirar o si siente que va a desmayarse. Póngase en contacto con su médico antes de volver a usar la máquina. Use los valores calculados o medidos por la computadora de la máquina solo como referencia.

Nota: La pantalla estará en blanco si no se detecta la frecuencia cardíaca.

Pantalla de metas

La pantalla de metas muestra el tipo de meta elegido actualmente (Distancia, Tiempo o Calorías), el valor actual para alcanzar la meta y el porcentaje terminado con miras a la meta.

Pantalla del usuario

La pantalla del usuario muestra cuál perfil de usuario se eligió actualmente.

Pantalla de logros

La pantalla de logros se activa cuando se alcanza una meta de entrenamiento o se supera un objetivo de entrenamiento de sesiones anteriores. La pantalla de programas mostrará una felicitación y le comunicará al usuario su logro con una celebración sonora.

Datos de la pantalla inferior

La pantalla inferior muestra los valores de entrenamiento y se puede personalizar para cada usuario (consulte la sección "Editar perfil de usuario" de este manual).

Velocidad

El campo de la pantalla de velocidad muestra la velocidad de la máquina en millas por hora (mph) o kilómetros por hora (km/h).

Tiempo

El campo de la pantalla de tiempo muestra la cuenta del tiempo total del entrenamiento, el tiempo promedio correspondiente al perfil de usuario o el tiempo total de operación de la máquina.

Nota: Si se realiza un entrenamiento de inicio rápido por más de 99 minutos y 59 segundos (99:59), las unidades del tiempo se cambiarían a horas y minutos (1 hora, 40 minutos).

Distancia

La pantalla de distancia muestra la cuenta de la distancia (millas o kilómetros) del entrenamiento.

Nota: Para cambiar las unidades de medida a imperial inglesa o métrica, consulte la sección "Modo de configuración de la consola" en este manual.

Nivel

La pantalla del nivel muestra el nivel de resistencia actual del entrenamiento.

RPM

El campo de la pantalla RPM muestra las revoluciones por minuto (RPM) de la máquina.

Frecuencia cardíaca (pulso)

La pantalla de la frecuencia cardíaca muestra los latidos por minuto (LPM) provenientes del monitor de frecuencia cardíaca. El ícono parpadeará cuando la consola reciba la señal de la frecuencia cardíaca.

⚠ Consulte a su médico antes de comenzar un programa de ejercicios. Deje de ejercitarse si siente dolor o tensión en el pecho, si tiene dificultad para respirar o si siente que va a desmayarse. Póngase en contacto con su médico antes de volver a usar la máquina. Use los valores calculados o medidos por la computadora de la máquina solo como referencia.

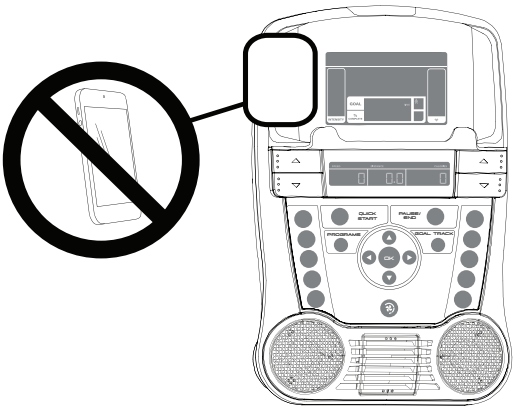
Calorías

El campo de la pantalla de calorías muestra las calorías estimadas que usted ha quemado durante el ejercicio.

Monitor remoto de frecuencia cardíaca

La supervisión de su frecuencia cardíaca es uno de los mejores procedimientos para controlar la intensidad de su ejercicio. Los sensores de frecuencia cardíaca por contacto (CHR, por sus siglas en inglés) están instalados para enviar las señales de su frecuencia cardíaca a la consola. La consola también puede leer señales de HR de telemetría provenientes de un transmisor de banda de pecho para frecuencia cardíaca que funcione en el rango de 4,5 a 5,5 kHZ.

Nota: La banda de pecho para frecuencia cardíaca debe ser una banda para frecuencia cardíaca no codificada de Polar Electro o un modelo no codificado compatible con POLAR®. (Las bandas de pecho para frecuencia cardíaca codificadas de POLAR® como las bandas de pecho POLAR® OwnCode® no funcionarán con este equipo.)



Si usted tiene un marcapasos u otro dispositivo electrónico implantado, consulte a su médico antes de usar una banda de pecho inalámbrica u otro monitor telemétrico de la frecuencia cardíaca.

AVISO: A fin de evitar la interferencia con el receptor de frecuencia cardíaca telemétrica, no coloque ningún dispositivo electrónico personal a la izquierda de la bandeja de medios.

Sensores de frecuencia cardíaca por contacto

Los sensores de frecuencia cardíaca por contacto (CHR) envían las señales de su frecuencia cardíaca a la consola. Los sensores de CHR son las piezas de acero inoxidable del manubrio. Para usarlos, coloque sus manos cómodamente alrededor los sensores. Asegúrese de que sus manos toquen tanto la parte superior como la parte inferior de los sensores. Sujételos con firmeza, pero no muy apretado ni muy suelto. Para que la consola detecte el pulso, ambas manos deben estar en contacto con los sensores. Una vez que la consola detecte cuatro señales estables de pulso, se mostrará su frecuencia de pulso inicial.

Una vez que la consola tenga su frecuencia cardíaca inicial, no mueva ni cambie de lugar las manos durante 10 a 15 segundos. La consola validará ahora la frecuencia cardíaca. Hay muchos factores que influyen en la capacidad de los sensores para detectar la señal de su frecuencia cardíaca:

- El movimiento de los músculos de la parte superior del cuerpo (incluidos los brazos) produce una señal eléctrica (ruido muscular) que puede interferir con la detección del pulso. Un leve movimiento de la mano mientras está en contacto con los sensores también puede producir interferencia.
- Las callosidades y la loción para las manos pueden actuar como una capa aislante que reduce la potencia de la señal.
- Algunas señales de electrocardiograma (ECG) generadas por las personas no son suficientemente potentes para que las detecten los sensores.
- La proximidad de otras máquinas electrónicas puede provocar interferencias.

Si la señal de su frecuencia cardíaca parece errática alguna vez después de la validación, límpiese las manos, limpie los sensores y vuelva a intentarlo.

Cálculos de la frecuencia cardíaca

La frecuencia cardíaca máxima generalmente disminuye con la edad, comenzando con unos 220 latidos por minuto (LPM) en la niñez hasta llegar a unos 160 LPM a los 60 años. Esta caída de la frecuencia cardíaca en general es lineal, con una disminución de aproximadamente 1 LPM por año. No hay indicios de que el entrenamiento influya en la disminución de la frecuencia cardíaca máxima. Personas de la misma edad pueden tener diferentes

frecuencias cardíacas máximas. Es más preciso determinar este valor sometiéndose a una prueba de esfuerzo que usar una fórmula relacionada con la edad.

El entrenamiento de resistencia influye en su frecuencia cardíaca en reposo. El adulto típico tiene una frecuencia cardíaca en reposo de unos 72 LPM, mientras que los corredores muy entrenados pueden tener 40 LPM o menos.

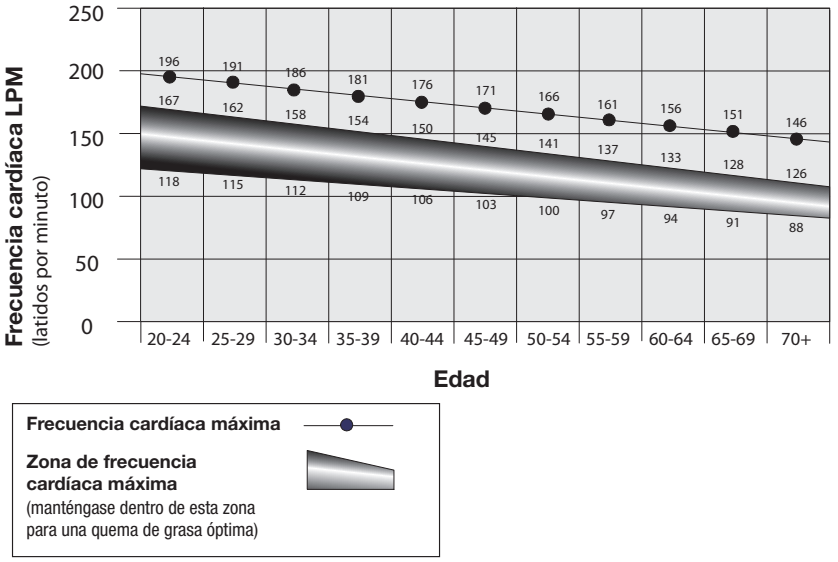
La tabla de frecuencia cardíaca es una estimación de la zona de frecuencia cardíaca (HRZ, por sus siglas en inglés) que es eficaz para quemar grasa y mejorar su sistema cardiovascular. Las condiciones físicas varían; por lo tanto, su HRZ podría ser varios latidos mayor o menor que el valor que se muestra.

El procedimiento más eficaz para quemar grasa durante el ejercicio es comenzar a un ritmo lento y aumentar gradualmente la intensidad hasta que su frecuencia cardíaca alcance entre el 60 y el 85 % de su frecuencia cardíaca máxima. Continúe a ese ritmo, manteniendo su frecuencia cardíaca en esa zona objetivo durante más de 20 minutos. Mientras más tiempo mantenga su frecuencia cardíaca objetivo, más grasa quemará su cuerpo.

El gráfico es una pauta concisa que describe las frecuencias cardíacas objetivo que se sugieren generalmente en función de la edad. Tal como se indicó antes, su frecuencia cardíaca óptima puede ser más alta o más baja. Consulte a su médico para conocer su zona de frecuencia cardíaca objetivo individual.

Nota: Al igual que con todos los regímenes de ejercicios y acondicionamiento físico, use siempre su mejor criterio cuando aumente el tiempo o la intensidad del ejercicio.

FRECUENCIA CARDÍACA OBJETIVO PARA QUEMAR GRASA



Lo que debe usar

Use zapatos deportivos con suela de goma. Necesitará ropa adecuada para hacer ejercicios que le permita moverse libremente.

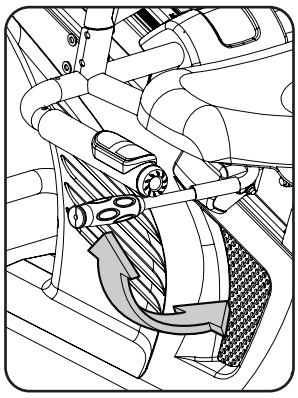
¿Con qué frecuencia debe hacer ejercicios?

Consulte a su médico antes de comenzar un programa de ejercicios. Deje de ejercitarse si siente dolor o tensión en el pecho, si tiene dificultad para respirar o si siente que va a desmayarse. Póngase en contacto con su médico antes de volver a usar la máquina. Use los valores calculados o medidos por la computadora de la máquina solo como referencia.

- Tres veces por semana durante 30 minutos diarios.
- Programe sus sesiones de entrenamiento con antelación y procure respetar el programa.

Ajuste del sillín

La instalación correcta del sillín ayuda a la eficiencia y comodidad del ejercicio; a la vez, reduce el riesgo de lesiones.



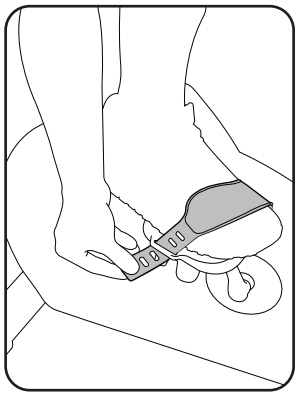
1. Con un pedal desplazado hacia adelante, coloque la parte delantera de su pie en el centro de este. Su pierna debe estar levemente doblada en la rodilla.
2. Si la pierna está demasiado recta o el pie no alcanza a tocar el pedal, mueva el sillín hacia adelante. Si la pierna está demasiado doblada, mueva el sillín hacia atrás.

Desmonte de la bicicleta antes de ajustar el sillín.

3. Tome el mango para ajuste del sillín y jálelo hacia arriba para ajustar el sillín a la altura deseada.
4. Empuje hacia abajo con firmeza el mango para ajuste del sillín para fijar el mecanismo de bloqueo. Compruebe que el mango esté completamente fijo.

Ajuste de la posición del pie / correa del pedal

Los pedales con correas permiten una pisada segura en la bicicleta de ejercicios.



1. Gire los pedales hasta que alcance uno.
2. Ponga la parte delantera de cada pie en los pedales.
3. Asegure la correa sobre la zapatilla.
4. Repita el procedimiento con el otro pie.

Asegúrese de que los dedos y las rodillas apunten derecho hacia adelante para asegurar una máxima eficiencia del pedal. Las correas de los pedales pueden dejarse en la misma posición para entrenamientos futuros.

Modo de encendido / reposo

La consola ingresará al modo de encendido / reposo si se enchufa a un tomacorriente, se presiona uno de sus botones o recibe una señal del sensor de RPM como resultado de pedalear la máquina.

Apagado automático (modo de inactividad)

Si la consola no recibe ningún dato durante aproximadamente 5 minutos, esta se apagará automáticamente. La pantalla LCD permanece apagada mientras está en el modo de inactividad.

Nota: La consola no tiene un interruptor de encendido / apagado.

Configuración inicial

Durante el primer encendido, la consola debe configurarse con la fecha, la hora y sus unidades preferidas medida.

1. Fecha: Presione los botones Increase / Decrease (Aumentar / Disminuir) para ajustar el valor activo actualmente (intermitente). Presione los botones Left / Right (Izquierda / Derecha) para elegir el segmento que se convertirá en el valor activo actualmente (mes / día / año).
2. Presione OK para establecer la selección.
3. Hora: Presione los botones Increase / Decrease (Aumentar / Disminuir) para ajustar el valor activo actualmente (intermitente). Presione los botones Left / Right (Izquierda / Derecha) para elegir el segmento que se convertirá en el valor activo actualmente (hora / minuto / a. m. o p. m.).
4. Presione OK para establecer la selección.
5. Unidades de medida: Presione los botones Increase / Decrease (Aumentar / Disminuir) para realizar un ajuste entre "MILES" (Millas) (sistema imperial) y "KM" (sistema métrico).
6. Presione OK para establecer la selección. La consola vuelve a la pantalla del modo de encendido / reposo.

Nota: Para ajustar estas selecciones, consulte la sección "Modo de configuración de la consola".

Programa de inicio rápido (manual)

El programa de inicio rápido (manual) le permite comenzar un entrenamiento sin ingresar información alguna.

Durante un entrenamiento manual, cada columna corresponde a un período de tiempo de 2 minutos. La columna activa avanzará por la pantalla cada 2 minutos. Si el entrenamiento dura más de 30 minutos, la columna activa se fijará en la última columna derecha y empujará las columnas anteriores fuera de la pantalla.

1. Siéntese en la máquina.
2. Presione el botón Increase / Decrease (Aumentar / Disminuir) para elegir el perfil de usuario correcto.
3. Presione el botón QUICK START (Inicio rápido) para iniciar el programa manual.
4. Para cambiar el nivel de resistencia, presione los botones Increase / Decrease (Aumentar / Disminuir) de resistencia. El intervalo actual y los intervalos futuros se configuran en el nuevo nivel. El nivel de resistencia manual predeterminado es 3. El tiempo comenzará a contar desde 00:00.

   Nota: Si se realiza un entrenamiento manual por más de 99 minutos y 59 segundos (99:59), las unidades del tiempo se cambiarían a horas y minutos (1 hora, 40 minutos).

5. Cuando haya finalizado el entrenamiento, deje de pedalear y presione PAUSE / END (Pausa / Fin) para colocar el entrenamiento en pausa. Presione PAUSE / END (Pausa / Fin) nuevamente para concluir el entrenamiento.

   Nota: Los resultados del entrenamiento se registran en el perfil de usuario actual.

Perfiles de usuario

La consola le permite almacenar y utilizar 4 perfiles de usuario. Los perfiles de usuario registran automáticamente los resultados correspondientes a cada entrenamiento y permiten la revisión de los datos de entrenamiento.

El perfil de usuario almacena los datos siguientes:

- Nombre: hasta 10 caracteres
- Edad
- Peso
- Altura
- Sexo
- Valores de entrenamiento preferidos

Seleccionar un perfil de usuario

Cada entrenamiento se guarda en un perfil de usuario. Asegúrese de seleccionar el perfil de usuario adecuado antes de comenzar un entrenamiento. El último usuario que haya concluido un entrenamiento se convertirá en el usuario predeterminado.

Se asignan los valores predeterminados a los perfiles de usuario hasta que se personalicen mediante edición. Asegúrese de editar el perfil de usuario para obtener información más precisa sobre calorías y frecuencia cardíaca.

En la pantalla del modo de encendido, presione los botones Increase (Aumentar) (▲) o Decrease (Disminuir) (▼) para elegir uno de los perfiles de usuario. La consola mostrará el nombre del perfil de usuario y el ícono correspondiente.

Editar perfil de usuario

1. En la pantalla del modo de encendido, presione los botones Increase (Aumentar) (▲) o Decrease (Disminuir) (▼) para elegir uno de los perfiles de usuario.
2. Presione el botón OK para elegir el perfil de usuario.
3. La pantalla de la consola muestra el indicador EDIT (Editar) y el nombre del perfil de usuario actual. Presione OK para iniciar la opción "Editar perfil de usuario".

   Para salir de la opción "Editar perfil de usuario", presione el botón PAUSE / END (Pausa / Fin), y la consola volverá a la pantalla del modo de encendido.
4. La pantalla de la consola muestra el indicador NAME (Nombre) y el nombre del perfil de usuario actual.

   Nota: El nombre del usuario estará en blanco si se trata de la primera edición. El nombre de un perfil de usuario se limita a 10 caracteres.

   El segmento activo actualmente parpadeará. Use los botones Increase / Decrease (Aumentar / Disminuir) para desplazarse por el alfabeto y el espacio en blanco (que se encuentra entre A y Z). Para establecer cada segmento, utilice los botones Left (Izquierda) (◄) o Right (Derecha) (►) para alternar entre segmentos.

   Presione el botón OK para aceptar el nombre de usuario mostrado.
5. Para editar los otros datos del usuario (editar edad, editar peso, editar altura, editar sexo), utilice los botones Increase / Decrease (Aumentar / Disminuir) para ajustar, y presione OK para establecer cada entrada.
6. La pantalla de la consola muestra el indicador SCAN (Escanear). Esta opción permite controlar cómo se muestran los valores de entrenamiento durante un ejercicio. El valor “OFF” (Apagado) permite que el usuario presione los botones Right (Derecha) (►) o Left (Izquierda) ( ) para ver los otros canales de valor de entrenamiento cuando se desee. El valor “ON” (Encendido) permite que la consola muestre automáticamente los canales de valor de entrenamiento cada 5 segundos.

   El valor predeterminado es “OFF” (Apagado).

   Presione el botón OK para establecer cómo se muestran los valores de entrenamiento.
7. La pantalla de la consola muestra el indicador WIRELESS HR (FC inalámbrica). La consola quizá muestre interferencia con la frecuencia cardíaca si usted está utilizando las bocinas de la consola a sus ajustes más altos o un dispositivo electrónico personal de mayores dimensiones. Esta opción permite que el receptor de telemetría de la frecuencia cardíaca se desactive para obstruir la interferencia.

   La pantalla superior muestra el ajuste del valor actual: “ON” (Encendido) u “OFF” (Apagado). Presione los botones Increase (Aumentar) (▲) o Decrease (Disminuir) (▼) para cambiar el valor.

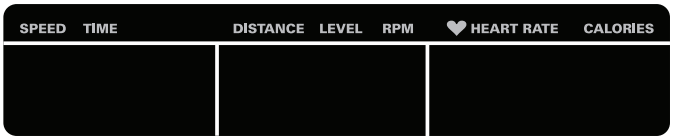
   El ajuste predeterminado es “ON” (Encendido).

   Presione el botón OK para activar el receptor de telemetría de la frecuencia cardíaca y establecerlo en dicha modalidad.
8. La pantalla de la consola muestra el indicador EDIT LOWER DISPLAY (Editar pantalla inferior). Esta opción le permite personalizar cuáles valores de entrenamiento se mostrarán durante un entrenamiento.

   La pantalla inferior mostrará todos los valores de entrenamiento, con el parpadeo del valor de entrenamiento activo. La pantalla superior muestra el valor activo: “ON” (Encendido) u “OFF” (Apagado). Presione los botones Increase (Aumentar) o Decrease (Disminuir) para ocultar el valor de entrenamiento activo y presione los botones Left (Izquierda) o Right (Derecha) para cambiar el valor de entrenamiento activo.

   Nota: Para mostrar un valor de entrenamiento oculto, repita el procedimiento y cambie el valor de la pantalla superior a “ON” (Encendido) para ese valor.

   Después de configurar la pantalla inferior, presione el botón OK para activarlo.



9. La consola irá a la pantalla del modo de encendido con el usuario elegido.

Restablecer un perfil de usuario

1. En la pantalla del modo de encendido, presione los botones Increase (Aumentar) (▲) o Decrease (Disminuir) (▼) para elegir uno de los perfiles de usuario.
2. Presione el botón OK para elegir el perfil de usuario.
3. La pantalla de la consola muestra el nombre del perfil de usuario actual y el indicador EDIT (Editar). Presione los botones Increase (Aumentar) (▲) o Decrease (Disminuir) (▼) para cambiar el indicador.

   Nota: Para salir de la opción "Editar perfil de usuario", presione el botón PAUSE / END (Pausa / Fin), y la consola volverá a la pantalla del modo de encendido.
4. La pantalla de la consola muestra el indicador RESET (Restablecer) y el nombre del perfil de usuario actual. Presione OK para iniciar la opción "Restablecer perfil de usuario".
5. Ahora, la consola confirmará la solicitud para restablecer el perfil de usuario (la selección predeterminada es "NO"). Presione los botones Increase (Aumentar) (▲) o Decrease (Disminuir) (▼) para ajustar la selección.
6. Presione OK para realizar su selección.
7. La consola volverá a la pantalla del modo de encendido.

Cambio de los niveles de resistencia

Presione los botones Increase (Aumentar) (▲) o Decrease (Disminuir) (▼) del nivel de resistencia para cambiar, en cualquier momento, el nivel de resistencia en un programa de entrenamiento. Para cambiar el nivel de resistencia rápidamente, presione el botón rápido del nivel de resistencia deseado. La consola se ajustará al nivel de resistencia seleccionado del botón rápido.

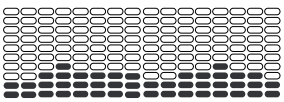
Programas de perfiles

Estos programas automatizan diferentes niveles de resistencia y entrenamiento. Los programas de perfiles se organizan en categorías (Fun Rides [Paseos de diversión], Mountains [Montañas] y Challenges [Desafíos]).

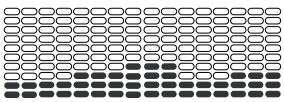
Nota: Cuando un usuario haya visto todas las categorías, estas se ampliarán para mostrar los programas dentro de cada una de las categorías.

FUN RIDES (Paseos de diversión)

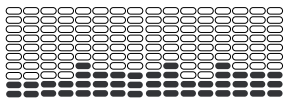
Rolling Hills (Pendiente suave)



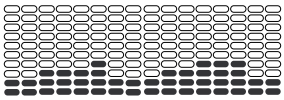
Ride in the Park (Paseo por el parque)



Easy Tour (Tour para principiantes)

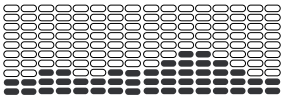


Stream Crossing (Cruce de arroyo)

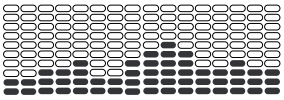


MOUNTAINS (Montañas)

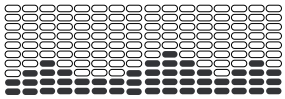
Pike's Peak (Cresta de Pike)



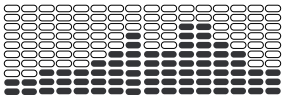
Mount Hood (Monte Hood)



Pyramids (Pirámides)

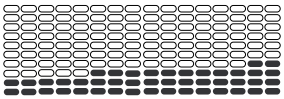


Summit Pass (Pase a la cumbre)

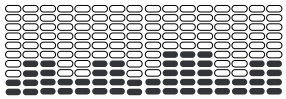


CHALLENGES (Desafíos)

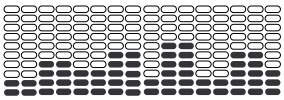
Uphill Finish (Fin de cumbre)



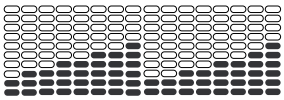
Cross-Training (Entrenamiento cruzado)



Interval (Intervalo)



Stairs (Escaleras)



Perfil de entrenamiento y programa de metas

La consola le permite seleccionar el programa de perfil y el tipo de meta para su entrenamiento (Distancia, Tiempo o Calorías), además de establecer el valor de meta.

1. Siéntese en la máquina.
2. Presione los botones Increase (Aumentar) (▲) y Decrease (Disminuir) (▼) para elegir el perfil de usuario correcto.
3. Presione el botón Programs (Programas).
4. Presione los botones Left (Izquierda) (◄) o Right (Derecha) (►) para seleccionar una categoría de entrenamiento.
5. Presione los botones Increase (Aumentar) (▲) o Decrease (Disminuir) (▼) para seleccionar un entrenamiento de perfil, y presione OK.
6. Utilice los botones Increase (Aumentar) (▲) o Decrease (Disminuir) (▼) para seleccionar un tipo de meta (Distancia, Tiempo o Calorías), y presione OK.
7. Utilice los botones Increase (Aumentar) (▲) o Decrease (Disminuir) (▼) para ajustar el valor de entrenamiento.
8. Presione OK para comenzar el entrenamiento orientado hacia la meta. El valor de la meta realizará una cuenta regresiva a medida que aumente el porcentaje terminado.

Nota: Durante la meta Calorías, cada columna corresponde a un período de tiempo de 2 minutos. La columna activa avanzará por la pantalla cada 2 minutos. Si el entrenamiento dura más de 30 minutos, la columna activa se fijará en la última columna derecha y empujará las columnas anteriores fuera de la pantalla.

Programa de prueba de estado físico

La prueba de estado físico mide las mejorías del nivel de su estado físico. La prueba compara su producción de energía (en vatios) con su frecuencia cardíaca. A medida que mejore su nivel de estado físico, su producción de energía aumentará a una determinada frecuencia cardíaca.

Nota: Para funcionar correctamente, la consola debe ser capaz de leer la información de frecuencia cardíaca desde los sensores de frecuencia cardíaca por contacto (CHR) o el monitor de frecuencia cardíaca (HRM).

Puede comenzar la prueba de estado físico en la categoría FEEDBACK (Retroalimentación). Primero, el programa de la prueba de estado físico le indica que seleccione su nivel de estado físico: principiante ("BEG") o avanzado ("ADV"). La consola usará los valores de edad y peso correspondientes al perfil de usuario seleccionado para calcular su puntaje de estado físico.

Comience el entrenamiento y sostenga los sensores de frecuencia cardíaca. Cuando la prueba se inicia, la intensidad del entrenamiento aumenta lentamente. Esto significa que usted se esforzará más y, como resultado, aumentará su frecuencia cardíaca. La intensidad sigue aumentando automáticamente hasta que su frecuencia cardíaca alcanza la "zona de prueba". Esta zona se procesa de manera individualizada como un valor cercano al 75 % de la frecuencia cardíaca máxima de su perfil de usuario. Cuando usted alcanza la zona de prueba, la máquina mantiene constante la intensidad durante 3 minutos. Esto le permite conseguir una condición estable (donde su frecuencia cardíaca se mantiene constante). Al final de los 3 minutos, la consola mide su frecuencia cardíaca y la producción de energía. Estos números, junto con la información acerca de su edad y peso, se procesan para producir un "puntaje de estado físico".

Nota: Los puntajes de la prueba de estado físico solo deben compararse con sus puntajes anteriores y no con otros perfiles de usuario.

Compare los puntajes de su estado físico para ver su mejoría.

Programa de prueba de recuperación

La prueba de recuperación muestra la rapidez con que su corazón se recupera de un estado de ejercicio a un estado de reposo. Una mejor recuperación indica una mayor preparación física.

Nota: Para funcionar correctamente, la consola debe ser capaz de leer la información de frecuencia cardíaca desde los sensores de frecuencia cardíaca por contacto (CHR) o el monitor de frecuencia cardíaca (HRM).

A partir de una frecuencia cardíaca elevada, seleccione el programa de prueba de recuperación. La consola mostrará la leyenda "STOP EXERCISING" (Dejar de ejercitarse) y la meta comenzará su cuenta regresiva. Deje de ejercitarse, pero siga sujetando los sensores de frecuencia cardíaca por contacto. Después de 5 segundos, la pantalla mostrará la leyenda "RELAX" (Relájese) y seguirá la cuenta regresiva hasta 00:00. La consola también mostrará su frecuencia cardíaca durante todo el minuto. Usted debe sujetar los sensores de frecuencia cardíaca durante la prueba si no está utilizando un monitor de frecuencia cardíaca remoto.

La pantalla seguirá mostrando la leyenda "RELAX" (Relájese) y su frecuencia cardíaca hasta que la meta llegue a 00:00. Entonces, la consola calculará el puntaje de recuperación.

Puntaje de recuperación = Su ritmo cardíaco a 1:00 (al principio de la prueba) menos su ritmo cardíaco a 00:00 (fin de la prueba).

Mientras mayor sea el valor del puntaje de la prueba de recuperación, su frecuencia cardíaca regresará más rápidamente a un estado de mayor reposo, además de ser un indicador de mejoría del estado físico. ¡Si anota estos valores, con el tiempo podrá ver su avance hacia una mejor salud!

Cuando usted seleccione el programa de prueba de recuperación y no exista una señal o pantalla de frecuencia cardíaca, la consola mostrará la leyenda "NEED HEART RATE" (Se necesita frecuencia cardíaca). El mensaje se mostrará durante 5 segundos. El programa terminará si no se detecta ninguna señal.

Consejo útil: Para obtener un puntaje más relevante, intente obtener una frecuencia cardíaca constante durante 3 minutos antes de comenzar el programa de recuperación. Esto será más fácil de lograr, y obtener el mejor resultado, en el programa manual, de modo que pueda controlar los niveles de resistencia.

Programas de entrenamiento para el control de la frecuencia cardíaca (HRC)

Los programas para control de la frecuencia cardíaca (HRC) le permiten establecer un objetivo de frecuencia cardíaca para su entrenamiento. El programa controla su frecuencia cardíaca en latidos por minuto (LPM) desde los sensores de frecuencia cardíaca por contacto (CHR) de la máquina, además de que ajusta el entrenamiento para conservar su frecuencia cardíaca en la zona seleccionada.

Nota: Para que el programa HRC funcione correctamente, la consola debe ser capaz de leer la información de frecuencia cardíaca desde los sensores de CHR.

Los programas de frecuencia cardíaca objetivo utilizan su edad y otros datos de usuario para establecer los valores de las zonas de frecuencia cardíaca para su entrenamiento. Luego, la pantalla de la consola le presenta indicadores para que configure su entrenamiento.

1. Seleccione el nivel de entrenamiento para el control de la frecuencia cardíaca: PRINCIPIANTE (“BEG”) o AVANZADO (“ADV”) y presione OK.
2. Presione los botones Increase (Aumentar) (▲) o Decrease (Disminuir) (▼) para elegir el porcentaje de frecuencia cardíaca máxima: 50–60 %, 60–70 %, 70–80 %, 80–90 %.

⚠ Avant de commencer un programme d’exercices, veuillez consulter votre médecin. Arrêtez de faire des exercices si vous ressentez une douleur ou un serrement dans la poitrine, si vous avez le souffle court ou si vous êtes sur le point de vous évanouir. Consultez votre médecin avant de recommencer à utiliser cet appareil. Utilisez les valeurs calculées ou mesurées par l’ordinateur de l’appareil à des fins de référence uniquement.

La fréquence cardiaque affichée sur la console est peut-être incorrecte et doit être utilisée uniquement à titre indicatif.

3. Presione los botones Increase (Aumentar) (▲) o Decrease (Disminuir) (▼) para elegir el tipo de meta, y presione OK.
4. Presione los botones Increase (Aumentar) (▲) o Decrease (Disminuir) (▼) para establecer el valor de meta para el entrenamiento.

   Nota: Asegúrese de que su frecuencia cardíaca alcance la zona de frecuencia cardíaca deseada al establecer la meta.
5. Presione OK para comenzar el entrenamiento.

Un usuario puede establecer una zona de frecuencia cardíaca de un valor mediante la selección del programa Heart Rate Control - User (Control de frecuencia cardíaca - Usuario). La consola ajustará el entrenamiento para mantener al usuario en la zona de frecuencia cardíaca deseada.

1. Seleccione HEART RATE CONTROL - USER (Control de frecuencia cardíaca - Usuario), y presione OK.
2. Presione los botones Increase (Aumentar) (▲) o Decrease (Disminuir) (▼) para establecer la zona de frecuencia cardíaca para el entrenamiento, y presione OK. La consola muestra la zona de frecuencia cardíaca (porcentaje) a la izquierda y el rango de frecuencia cardíaca para el usuario a la derecha de la pantalla.

⚠ Consulte a su médico antes de comenzar un programa de ejercicios. Deje de ejercitarse si siente dolor o tensión en el pecho, si tiene dificultad para respirar o si siente que va a desmayarse. Póngase en contacto con su médico antes de volver a usar la máquina. Es posible que la frecuencia cardíaca mostrada en la consola sea una aproximación; deberá utilizarse solamente como referencia.

3. Presione los botones Increase (Aumentar) (▲) o Decrease (Disminuir) (▼) para elegir el tipo de meta, y presione OK.
4. Presione los botones Increase (Aumentar) (▲) o Decrease (Disminuir) (▼) para establecer el valor para el entrenamiento.
5. Presione OK para comenzar el entrenamiento.

Cambiar un programa de entrenamiento durante un entrenamiento

La consola le permite comenzar un programa de entrenamiento distinto a partir de un entrenamiento activo.

1. A partir de un entrenamiento activo, presione PROGRAMS (Programas).
2. Presione los botones Increase (Aumentar) (▲) o Decrease (Disminuir) (▼) para elegir el programa de entrenamiento deseado, y presione OK.
3. Presione los botones Increase (Aumentar) (▲) o Decrease (Disminuir) (▼) para elegir el tipo de meta, y presione OK.
4. Presione los botones Increase (Aumentar) (▲) o Decrease (Disminuir) (▼) para establecer el valor para el entrenamiento.
5. Presione OK para detener el entrenamiento activo y comenzar el nuevo entrenamiento.

Los valores del entrenamiento anterior se guardan en el perfil de usuario.

Interrupción o detención

La consola pasará al modo de interrupción si el usuario deja de pedalear y presiona PAUSE / END (Pausa / Fin) durante un entrenamiento, o si no hay señal de RPM durante 5 segundos (el usuario no pedalea). La consola iniciará una serie de mensajes que cambiarán cada 4 segundos:

- WORKOUT PAUSED (Entrenamiento interrumpido)

- PEDAL TO CONTINUE (Pedalee para continuar) (si se trata de una bicicleta) / STRIDE TO CONTINUE (Dé una zancada para continuar) (si se trata de una máquina elíptica)

- PUSH END TO STOP (Presione "Fin" para detenerse)

Durante un entrenamiento interrumpido, puede usar los botones Increase / Decrease (Aumentar / Disminuir) para desplazarse manualmente por los canales de resultados.

1. Deje de pedalear y presione el botón PAUSE / END (Pausa / Fin) para hacer una pausa en el entrenamiento.
2. Para continuar su entrenamiento, presione OK o comience a pedalear.

   Para detener el entrenamiento, presione el botón PAUSE / END (Pausa / Fin). La consola pasará al modo de resultados / enfriamiento.

Modo de resultados / enfriamiento

Después de un entrenamiento, la pantalla GOAL (Meta) muestra 03:00 y luego comienza la cuenta regresiva. Durante este período de enfriamiento, la consola muestra los resultados del entrenamiento. Todos los entrenamientos, salvo el de inicio rápido, cuentan con un período de enfriamiento de 3 minutos.

La pantalla inferior muestra los valores del entrenamiento actual en tres canales:

a.) TIME (Tiempo) (total), DISTANCE (Distancia) (total) y CALORIES (Calorías) (total)

b.) SPEED (Velocidad) (promedio), RPM (promedio) y HEART RATE (Frecuencia cardíaca) (promedio)

c.) TIME (Tiempo) (promedio), LEVEL (Nivel) (promedio) y CALORIES (Calorías) (promedio).

Presione los botones Left (Izquierda) (◄) o Right (Derecha) (►) para desplazarse manualmente por los canales de resultados.

Durante el período de enfriamiento, el nivel de resistencia se ajustará a un tercio del nivel promedio del entrenamiento. El nivel de resistencia de enfriamiento se puede ajustar con los botones Increase (Aumentar) y Decrease (Disminuir) de la resistencia, pero la consola no mostrará el valor.

Puede presionar PAUSE / END (Pausa / Fin) para detener el período de resultados / enfriamiento y volver al modo de encendido. Si no hay ninguna señal de RPM o HR, la consola pasa automáticamente al modo de inactividad.

Estadísticas GOAL TRACK (y de logros)

Las estadísticas de cada entrenamiento se registran en un perfil de usuario.

La consola Schwinn Dual Track™ muestra las estadísticas de entrenamiento Goal Track (Seguimiento de metas) en la pantalla inferior en tres canales:

a.) TIME (Tiempo) (total), DISTANCE (Distancia) (total) y CALORIES (Calorías) (total)

b.) SPEED (Velocidad) (promedio), RPM (promedio) y HEART RATE (Frecuencia cardíaca) (promedio)

c.) TIME (Tiempo) (promedio), DISTANCE (Distancia) (promedio) / o LEVEL (Nivel) (promedio) ***** y CALORIES (Calorías) (promedio)

***** Si la estadística Goal Track corresponde a un solo entrenamiento, se muestra LEVEL (Nivel) (promedio). Si la estadística Goal Track es una combinación de entrenamientos múltiples, se muestra DISTANCE (Distancia) (promedio) en lugar de LEVEL (Nivel) (promedio).

Para ver las estadísticas GOAL TRACK de un perfil de usuario:

1. En la pantalla del modo de encendido, presione los botones Increase (Aumentar) (▲) o Decrease (Disminuir) (▼) para seleccionar un perfil de usuario.
2. Presione el botón GOAL TRACK (Seguimiento de metas). La consola mostrará los valores del último entrenamiento y activará la luz de logro correspondiente.

   Nota: Las estadísticas Goal Track se pueden ver incluso durante un entrenamiento. Presione GOAL TRACK (Seguimiento de metas) y se mostrarán los valores del último entrenamiento. Se ocultarán los valores de entrenamiento correspondientes al entrenamiento actual, salvo la pantalla GOAL (Meta). Presione nuevamente GOAL TRACK (Seguimiento de metas) para volver a la pantalla de encendido.
3. Presione el botón Increase (Aumentar) (▲) para ir a la siguiente estadística GOAL TRACK denominada “LAST 7 DAYS” (Últimos 7 días). La consola mostrará las calorías quemadas en la pantalla (50 calorías por segmento) en el caso de los siete días anteriores, además de los totales correspondientes al valor del entrenamiento. Utilice los botones Left (Izquierda) (◄) o Right (Derecha) (►) para desplazarse por todos los canales de estadísticas de entrenamiento.

4. Presione el botón Increase (Aumentar) (▲) para ir a “LAST 30 DAYS” (Últimos 30 días). La consola mostrará los valores totales correspondientes a los 30 días anteriores. Utilice los botones Left (Izquierda) (◄) o Right (Derecha) (►) para desplazarse por todos los canales de estadísticas de entrenamiento.
5. Presione el botón Increase (Aumentar) (▲) para ir a “LONGEST WORKOUT” (Entrenamiento más prolongado). La consola mostrará los valores de entrenamiento con el valor de tiempo mayor. Utilice los botones Left (Izquierda) (◄) o Right (Derecha) (►) para desplazarse por todos los canales de estadísticas de entrenamiento.
6. Presione el botón Increase (Aumentar) (▲) para ir a “CALORIE RECORD” (Registro de calorías). La consola mostrará los valores de entrenamiento con el valor de calorías mayor. Utilice los botones Left (Izquierda) (◄) o Right (Derecha) (►) para desplazarse por todos los canales de estadísticas de entrenamiento.
7. Presione el botón Increase (Aumentar) (▲) (▼) para ir a “BMI”, o índice de masa corporal. La consola mostrará los valores de BMI en los ajustes del usuario. Asegúrese de que el valor de altura sea correcto en su perfil de usuario y de que el valor del peso corporal sea actual.

La medida de BMI es una útil herramienta que muestra la relación entre el peso y la altura que se asocia con la grasa corporal y el riesgo para la salud. La siguiente tabla ofrece una clasificación general para el conteo de BMI:

Peso deficiente	Menos de 18,5
Normal	18,5 – 24,9
Peso excesivo	25,0 – 29,9
Obesidad	30,0 y más

Nota: La clasificación puede sobrestimar la grasa corporal en los atletas y otras personas que tienen una figura musculosa. También puede subestimar la grasa corporal en las personas de mayor edad y otras que han perdido masa muscular.

Comuníquese con su médico para obtener más información sobre el índice de masa corporal (BMI) y el peso apropiado para usted. Use los valores calculados o medidos por la computadora de la máquina solo como referencia.

8. Presione el botón Increase (Aumentar) (▲) para ir al indicador “SAVE TO USB - OK?” (Guardar en dispositivo USB - ¿OK?). Presione OK, y se mostrará el indicador “ARE YOU SURE? - NO” (¿Está seguro? - No). Presione el botón Increase (Aumentar) (▲) para cambiar a “Yes” (Sí) y presione OK. La consola mostrará el indicador “INSERT USB” (Insertar USB). Introduzca una unidad de memoria USB flash en el puerto USB. La consola guardará las estadísticas en la unidad de memoria USB.

   La consola mostrará la leyenda “SAVING” (Guardando) y luego “REMOVE DRIVE” (Retire la unidad de memoria) cuando pueda retirar la unidad de memoria USB de manera segura.

   Nota: Presione el botón PAUSE/END (Pausa/Fin) para forzar la salida del mensaje “SAVING” (Guardando).
9. Presione el botón Increase (Aumentar) (▲) para ir a “CLEAR WORKOUT DATA -OK?” (Borrar datos de entrenamiento - ¿OK?). Presione OK, y se mostrará el indicador “ARE YOU SURE? - NO” (¿Está seguro? - No). Presione el botón Increase (Aumentar) (▲) para cambiar a la pantalla “ARE YOU SURE? - YES” (¿Está seguro? - Sí), y presione OK. Se han restablecido los entrenamientos del usuario.
10. Presione GOAL TRACK (Seguimiento de metas) para volver a la pantalla de encendido.

Cuando un usuario realice un entrenamiento que supere las estadísticas “LONGEST WORKOUT” (Entrenamiento más prolongado) o “CALORIE RECORD” (Registro de calorías) de los entrenamientos anteriores, la consola enviará al usuario una felicitación sonora y le comunicará el nuevo logro. También estará activa la respectiva luz indicadora de logros.

www.SchwinnConnect.com

Visite la página www.SchwinnConnect.com para crear un perfil en línea, cargar sus resultados de entrenamiento con una unidad de memoria USB, y después ver y llevar un seguimiento de sus logros al paso del tiempo.

www.SchwinnConnect.com también funciona con MyFitnessPal. Solo siga los indicadores a partir del botón "Link to MyFitnessPal" (Vincular con MyFitnessPal), y sus resultados de entrenamiento estarán disponibles con su perfil de MyFitnessPal existente.

MODO DE CONFIGURACIÓN DE LA CONSOLA

El modo de configuración de la consola le permite ingresar la fecha y hora, establecer las unidades de medida en sistema imperial o métrico, cambiar el tipo de máquina, controlar los ajustes de sonido (encendido / apagado) o ver las estadísticas de mantenimiento (registro de errores y horas de funcionamiento; solo para uso del servicio técnico).

1. Para ingresar al modo de configuración de la consola, mantenga presionados simultáneamente los botones PAUSE / END (Pausa / Fin) y Right (Derecha) durante tres segundos mientras está en el modo de encendido.

   Nota: Presione PAUSE / END (Pausa / Fin) para salir del modo de configuración de la consola y volver a la pantalla del modo de encendido.

2. La pantalla de la consola muestra el indicador de fecha con los ajustes actuales. Para realizar cambios, presione los botones Increase / Decrease (Aumentar / Disminuir) para ajustar el valor activo actualmente (intermitente). Presione los botones Left / Right (Izquierda / Derecha) para elegir el segmento que se convertirá en el valor activo actualmente (mes / día / año).
3. Presione OK para establecer la selección.
4. La pantalla de la consola muestra el indicador de tiempo con los ajustes actuales. Presione los botones Increase / Decrease (Aumentar / Disminuir) para ajustar el valor activo actualmente (intermitente). Presione los botones Left / Right (Izquierda / Derecha) para elegir el segmento que se convertirá en el valor activo actualmente (hora / minuto / a. m. o p. m.).
5. Presione OK para establecer la selección.
6. La pantalla de la consola muestra el indicador de unidades con los ajustes actuales. Para realizar cambios, presione OK para iniciar la opción de unidades. Presione los botones Increase / Decrease (Aumentar / Disminuir) para cambiar entre “MILES” (Millas) (unidades imperiales) y “KM” (unidades métricas).

   Nota: Si las unidades se cambian cuando existen datos en las estadísticas del usuario, la estadísticas se convierten a las nuevas unidades.

7. Presione OK para establecer la selección.
8. La pantalla de la consola muestra el indicador de ajustes de sonido con los ajustes actuales. Presione los botones Increase / Decrease (Aumentar / Disminuir) para cambiar entre “ON” (Encendido) y “OFF” (Apagado).
9. Presione OK para establecer la selección.
10. La pantalla de la consola muestra la estadística TOTAL RUN HOURS (Horas de funcionamiento totales) correspondientes a la máquina.
11. Para ver el siguiente indicador, presione el botón OK.
12. La pantalla de la consola muestra el indicador de versión del software.
13. Para ver el siguiente indicador, presione el botón OK.
14. La consola mostrará la pantalla del modo de encendido.

Lea íntegramente la totalidad de las instrucciones de mantenimiento antes de comenzar cualquier trabajo de reparación. En determinadas condiciones, se requiere un asistente para realizar las tareas necesarias.

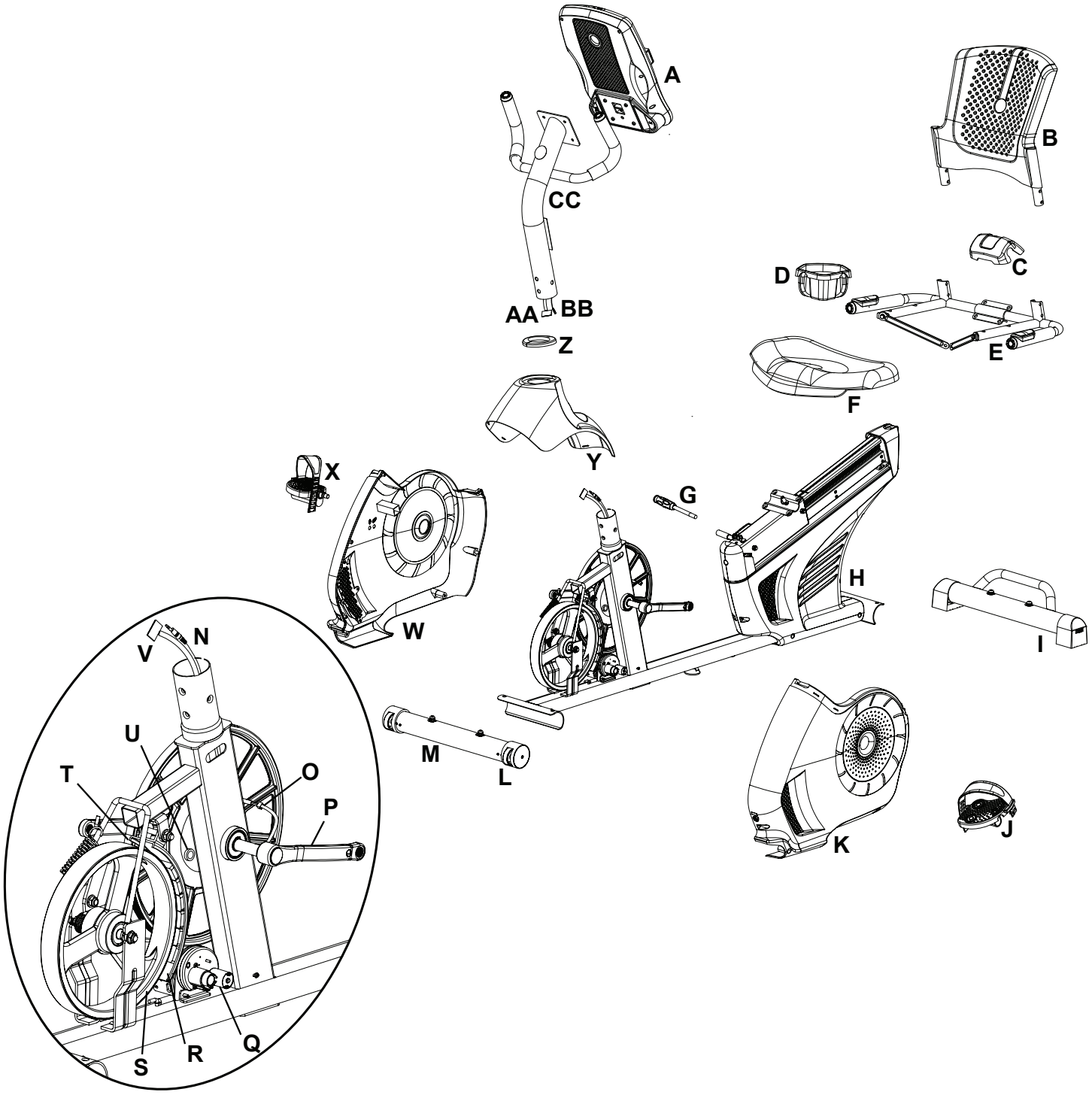
El equipo se debe revisar permanentemente para ver si está dañado o hay que hacerle reparaciones. El propietario es responsable de asegurar que se realice un mantenimiento periódico. Los componentes gastados o dañados deben repararse o reemplazarse inmediatamente. Para mantener y reparar el equipo, solo pueden usarse componentes provistos por el fabricante.

⚠PELIGRO Para reducir el riesgo de descarga eléctrica o el uso no supervisado del equipo, siempre desenchufe el cable de alimentación del tomacorriente de pared y de la máquina, y espere 5 minutos antes de la limpieza, el mantenimiento o la reparación de la máquina. Ponga el cable de alimentación en un lugar seguro.

Diariamente:	Antes de cada uso, inspeccione si hay piezas sueltas, rotas, dañadas o gastadas en la máquina de ejercicios. No la use si la encuentra en estas condiciones. Repare o reemplace todas las piezas a la primera señal de desgaste o daño. Después de cada entrenamiento, use un paño húmedo para limpiar el sudor de la máquina y la consola. **Nota:** Evite la humedad excesiva en la consola.
Semanalmente:	Limpie la máquina para eliminar el polvo, la suciedad o la mugre de las superficies. Compruebe un buen funcionamiento del deslizador del sillín. Si es necesario, aplique una capa muy delgada de lubricante de silicona para facilitar el funcionamiento. **Nota:** No use productos a base de petróleo.
Mensualmente o después de 20 horas:	Revise los pedales y las bielas, y apriételos según sea necesario. Asegúrese de que todos los pernos y tornillos estén bien apretados. Apriete según sea necesario.

AVISO: No limpie con solvente a base de petróleo ni limpiador para autos. Asegúrese de mantener la consola libre de humedad.

Piezas para mantenimiento



A	Consola	K	Cubierta, izquierda	U	Imán del sensor de velocidad
B	Respaldo del sillín	L	Rueda para transporte	V	Cable de la consola, inferior
C	Cubierta del sillín	M	Estabilizador, delantero	W	Cubierta, derecha
D	Soporte para botella de agua	N	Cable de frecuencia cardíaca, inferior	X	Pedal, derecho
E	Manubrio, lateral	O	Sensor de velocidad	Y	Cubierta, superior
F	Parte inferior del sillín	P	Biela	Z	Tapón de cubierta
G	Mango para ajuste del sillín	Q	Servomotor	AA	Cable de la consola, superior
H	Ensamblaje del armazón	R	Ensamblaje del freno	BB	Cable de frecuencia cardíaca, superior
I	Estabilizador trasero	S	Volante	CC	Mástil de la consola
J	Pedal, izquierdo	T	Correa de transmisión		

Condición / Problema	Lo que debe revisarse	Solución
No enciende la pantalla / pantalla parcial / la unidad no enciende	Revise el tomacorriente (de pared)	Asegúrese de que la unidad esté enchufada en un tomacorriente de pared que funcione.
	Compruebe la conexión en la parte delantera de la unidad	La conexión debe ser firme y no presentar daños. Reemplace el adaptador o la conexión en la unidad si cualquiera de estos está dañado.
	Compruebe la integridad del cable de datos	Todos los hilos del cable deben estar intactos. Si cualquiera de ellos está visiblemente torcido o cortado, reemplace el cable.
	Compruebe las conexiones / orientación del cable de datos	Asegúrese de que el cable esté firmemente conectado y debidamente orientado. El pequeño seguro del conector debe estar alineado y encajarse en su lugar produciendo un chasquido.
	Revise la pantalla de la consola para ver si está dañada	Revise si hay signos visibles de que la pantalla de la consola esté agrietada o presente algún otro daño. Reemplace la consola si está dañada.
	Pantalla de la consola	Si la consola solo muestra una pantalla parcial y todas las conexiones están bien, reemplace la consola.
		Si los pasos anteriores no resuelven el problema, comuníquese con su distribuidor local para recibir ayuda adicional.
La unidad funciona, pero la HR por contacto no aparece en pantalla	Conexión del cable de HR en la consola	Asegúrese de que el cable esté firmemente conectado a la consola.
	Conexión de la caja de cables de HR	Asegúrese de que los cables del manubrio y el cable a la consola estén bien conectados y no presenten daños.
	Agarre del sensor	Asegúrese de que las manos estén centradas en los sensores de HR. Las manos deben mantenerse inmóviles con una presión relativamente igual aplicada en cada lado.
	Manos secas o con callosidades	Los sensores pueden tener problemas con las manos secas o con callosidades. Una crema conductora a base de electrodos (crema de frecuencia cardíaca) puede mejorar la conducción. Estos productos están disponibles en la web, en tiendas de productos médicos o algunas tiendas más grandes para acondicionamiento físico.
	Manubrio estático	Si las pruebas no indican otros problemas, se debe reemplazar el manubrio estático.
La unidad funciona, pero la HR telemétrica no aparece	Banda de pecho (opcional)	La banda debe ser compatible con "POLAR®" o no codificada. Asegúrese de que la banda esté directamente contra la piel y que el área de contacto esté húmeda.
	Interferencia	Intente alejar la unidad de las fuentes de interferencia (TV, microondas, etc.).
	Reemplace la banda de pecho	Si se elimina la interferencia y la HR no funciona, reemplace la banda.
	Reemplace la consola	Si la HR aún no funciona, reemplace la consola.
La consola muestra el código de error "E2"	Compruebe la integridad del cable de datos	Todos los hilos del cable deben estar intactos. Si hay un hilo cortado o torcido, reemplace el cable.
	Compruebe las conexiones / orientación del cable de datos	Asegúrese de que el cable esté firmemente conectado y debidamente orientado. El pequeño seguro del conector debe estar alineado y encajarse en su lugar produciendo un chasquido.
	Componentes electrónicos de la consola	Si no se descubren problemas mediante las pruebas, comuníquese con su distribuidor local para recibir ayuda adicional.

No hay lectura de velocidad / RPM, la consola muestra el código de error "Please Pedal" (Pedalee)	Compruebe la integridad del cable de datos	Todos los hilos del cable deben estar intactos. Si hay un hilo cortado o torcido, reemplace el cable.
	Compruebe las conexiones / orientación del cable de datos	Asegúrese de que el cable esté firmemente conectado y debidamente orientado. El pequeño seguro del conector debe estar alineado y encajarse en su lugar produciendo un chasquido.
	Revise la posición del imán (requiere quitar la cubierta)	El imán debe estar en su lugar en la polea.
	Revise el sensor de velocidad (requiere quitar la cubierta)	El sensor de velocidad debe alinearse con el imán y conectarse al cable de datos. Vuelva a alinear el sensor si es necesario. Reemplácelo si el sensor o el cable de conexión presentan daños.
La consola se apaga (entra al modo de inactividad) mientras está en uso	Revise el tomacorriente (de pared)	Asegúrese de que la unidad esté enchufada en un tomacorriente de pared que funcione.
	Compruebe la conexión en la parte delantera de la unidad	La conexión debe ser firme y no presentar daños. Reemplace el adaptador o la conexión en la unidad si cualquiera de estos está dañado.
	Compruebe la integridad del cable de datos	Todos los cables deben estar intactos. Si hay un hilo cortado o torcido, reemplace el cable.
	Compruebe las conexiones / orientación del cable de datos	Asegúrese de que el cable esté firmemente conectado y debidamente orientado. El pequeño seguro del conector debe estar alineado y encajarse en su lugar produciendo un chasquido.
	Restablezca la máquina	Desenchufe la unidad del tomacorriente durante 3 minutos. Vuelva a conectarla al tomacorriente.
	Revise la posición del imán (requiere quitar la cubierta)	El imán debe estar en su lugar en la polea.
	Revise el sensor de velocidad (requiere quitar la cubierta)	El sensor de velocidad debe alinearse con el imán y conectarse al cable de datos. Vuelva a alinear el sensor si es necesario. Reemplácelo si el sensor o el cable de conexión presentan daños.
El ventilador no se enciende ni apaga	Compruebe la integridad del cable de datos	Todos los hilos del cable deben estar intactos. Si hay un hilo cortado o torcido, reemplace el cable.
	Compruebe las conexiones / orientación del cable de datos	Asegúrese de que el cable esté firmemente conectado y debidamente orientado. El pequeño seguro del conector debe estar alineado y encajarse en su lugar produciendo un chasquido.
	Restablezca la máquina	Desenchufe la unidad del tomacorriente durante 3 minutos. Vuelva a conectarla al tomacorriente.
El ventilador no enciende, pero la consola funciona	Revise si hay un bloqueo en el ventilador	Desenchufe la unidad del tomacorriente durante 5 minutos. Elimine el material del ventilador. De ser necesario, quite la consola para ayudar en la eliminación. Reemplace la consola si no puede eliminar el bloqueo.
La unidad se bambolea / no se mantiene a nivel	Compruebe el ajuste del nivelador	Ajuste los niveladores hasta que la máquina esté nivelada.
	Compruebe la superficie debajo de la unidad	Es posible que el ajuste no pueda compensar superficies extremadamente irregulares. Traslade la máquina a un área nivelada.

Nautilus® Bowflex® Schwinn® Fitness Universal®

8011345.020116.A